قوة الذكاء الروحي

د. إبراهيم الفقي
الكاتب والمحاضر العالمي





قوة الذكاء الروحي

للدكتور والمحاضر العالمى

إبراهيم الفقى

رقم الإيداع
٢٠١١/٧٤٣٣

الطبعة الأولى
٢٠١١

ثمرات
للنشر والتوزيع

مُقَدِّمَة

معظم الناس يخلطون بين مفهوم الروحانية والتدين ، والحقيقة أن الأمرين مختلفان تمامًا ، فالروحانية هي امتلاك نوع من الشفافية ، هذه الشفافية هي ما نسميه في هذا الكتاب (**الذكاء الروحي**) ، وعندما يمتلك المرء ذلك الذكاء الروحي يصبح أكثر قدرة على إدراك الصورة الكلية أو (الصورة الكاملة لنفسه وللكون بشكل أوسع ، ولمكانته وهدفه في هذا الكون) .

والحقيقة أن الذكاء الروحي يعتبر أهم أنواع الذكاء ، إذ إن لديه القوة القادرة على تغيير حياتك ، بل وتغيير وجه الحياة ومجدي التاريخ ، ومهمتي في هذا الكتاب هي أن أكشف عن طبيعة الذكاء الروحي ، وكيفية اكتسابه وتنميته وكيف يكون إماء القيم الخاصة مثل الأمانة والصدق والشرف طريق فعال للتغيير في حياتك لتكون فعالًا في حياة مجتمعك وازدهاره .

كما ستساعدك تنمية الذكاء الروحي على رؤية الجانب المرح والسعيد من الأشياء ، وتشحن نفسك بمشاعر الحماس والطاقة و العزيمة والإصرار ، كما سنعرف كيفية تطوير القدرة على تحقيق السلام الداخلي والسيطرة على الذات والتخلص من آثار ضغوط الإيقاع السريع لحياتنا .

المؤلف



١- معنى الذكاء الروحي

الذكاء الروحي للمرء يتعلق بكيفية اكتساب الصفات وإنمائها، وهو أيضًا يتعلق بحماية وتنمية الهوية الأخلاقية والعاطفية ، فالذكاء الروحي ينبثق بطبيعة الحال من الذكاء الشخصي ، والذكاء الاجتماعي ، والذكاء الشخصي هو معرفة المرء وتقديره وفهمه لذاته ، بينما الذكاء الاجتماعي هو معرفة المرء وتقديره وفهمه للآخرين ، ثم ينتهي الحال بتقدير وفهم كل أشكال الحياة الأخرى والكون كله ، وهذا هو الذكاء الروحي ، بل إن أهم العناصر التي يعتمد عليها إنماء الذكاء الروحي يكمل في الاتصال بالطبيعة وتقديرها وفهمها .

الاحتياج لتحقيق الذات :

حين وضع عالم النفس الأمريكي الشهير «أبراهام ماسلو» هرمه الشهير لأولويات الاحتياجات الإنسانية عامة ، والذي عرف بهرم «ماسلو» ، وضع الحاجة إلى تحقيق الذات عند سفح الهرم ، فقد كان ترتيبه على عدة مراحل من تطور الصراع الإنساني على البقاء والتطور الروحي :

- الحاجة إلى الطعام .
- الحاجة إلى المأوي .
- الحاجة إلى الصحة الجسمانية .
- الحاجة إلى العائلة .
- الحاجة إلى التعليم .



• الحاجة إلى الاندماج الاجتماعي .

• ألحاجة إلى الإنجاز الفكري والاجتماعي والمادي «أي تحقيق الذات».

وعندما ما ينجح الإنسان في إشباع هذه الحاجات يصل إلى المرحلة النهائية من التطور البشري ، وهذه هو تحقيق الذات

وقد قام « إبراهام ماسلو » بتعريف تحقيق الذات على أنه حالة روحية يتدفق فيها إبداع المرء ويصبح مرحًا ومتسامحًا ومثابّرا ويسخر نفسه من أجل مساعدة الآخرين ، وكل هذا يتحقق في ظل بيئة من التعاطف والحب ، وكل ما ذكره «ماسلو» يدخل في نطلق ما نطلق عليه نحن «الذكاء الروحي» .

وبالرغم من السيل الذي تفيض به وسائل الإعلام يوميًا من أخبار مزعجة، إلا أن تلك الأخبار قد تحمل في ثناياها بعض الجوانب المشرقة ، فالكوارث الطبيعية مثل الزلازل والانهيارات الجليدية والأعاصير والفيضانات ، بل وحتى الكوارث البشرية من حروب ومذابح ، وكل ذلك يسبب لنا المعاناة والآلام عن رؤيته ، لكنه على الجانب الآخر يثير في أرواحنا مشاعر التعاطف والتضامن مع ضحايا تلك الكوارث ، فتلك الأخبار تساعدنا بشكل أو بآخر على التخلص من النمط الآلي لحياتنا التي نعيشها ، وتجعلنا ندرك أشياء تفوق ما هو مألوف ، وهذا الإدراك أو التبصر قد تثيره بعض الأشياء مثل الميلاد أو الموت أو فقدان الحبيب أو رؤية الشروق أو الغروب ، أو حتى التأمل في لوحة جميلة ، كل هذه الأشياء هي التي ألهمت أرواح كبار الشعراء والموسيقيين عبر التاريخ .



هناك العديد من الناس في المجتمعات المرفهة قد أصبحوا يسأمون حياتهم المادية السطحية ، وبدأوا يبحثون عن منظومة جديدة من القيم تعينهم في حياتهم وتعطيهم الإحساس بالمسئولية والانتماء تجاه العالم بدلًا من حياتهم الهشة التي يحيونها .

وقد أثبتت الإحصاءات والاستفتاءات الحديثة أنه لأول مرة في التاريخ ازدادت نسبة النازحين في العالم الغربي من المدن الكبرى إلى الضواحي أو إلى الريف ، ذلك لأن هؤلاء الناس ينخرون من الحياة في المدن الكبرى ، ولكن لماذا ؟ لأن الكثير منهم يشعرون وكأن حياة المدينة تسلبهم أرواحهم ، فهم يحتاجون للتواصل مع أنفسهم والتواصل مع الطبيعة ، والإحساس بالوحدة البشرية التي يفتقدونها في زحام المدينة ، فهم يريدون أن تكون للحياة قيمة أكبر ، وأن تغذى أرواحهم بدلًا من استنزافها .

وفي ذات الوقت نجد أن العالم يشهد عصرًا جديدًا للنهضة ، فنجد الدولة تلو الأخرى تنشئ المزيد من قاعات العروض الفنية والمسارح والمتاحف والمعارض ، وكثير من الدول بدأت تتزايد فيها أعداد الدراسيين للموسيقي والأدب والرسم والرقص ، سواء كان ذلك لغرض احترافي أو للمتعة الشخصية .

والخلاصة أننا نحيا في بداية القرن الحادي والعشرين ، وهذا هو قرن الاهتمام بالعقل البشري وأعماله ، إن هذا العالم بدأ ينتقل من حالة الظلام الروحاني إلى عصر التنوير والتطور والوعي الروحي .



إن الرجال العظماء هم الذين يؤمنون بأن الروحيات أقوى وأهم من أي قوى مادية ، لقد اجتاح العالم بأكمله حزن جارف تجاه خبر موت الأميرة «ديانا» أميرة «ويلز» البريطانية ، اعتبر البعض ذلك الحزن تجليا مزعجا لسلطة حياة المشاهير وأثرها على الناس ، وكيف أن خواء حياة البعض يدفعهم إلى الاقتداء بحياة المشاهير وتتبع أخبارهم ، ولكن هناك رؤية أخرى للموضوع ، وهي أن الناس قد تجاهلوا اختلافاتهم وانتماءاتهم ليشتركوا في الحزن على رحيل امرأة ومعاناتها الشخصية ، فبالتالي طغت قوة روحها على أرواح من حزنوا لموتها ، وستظل الأميرة «ديانا» عبر السنين هي «أميرة القلوب».

وبعيدًا عن زحام وإزعاج العالم الذي نعيش فيه اليوم ، نجد أنه يمر بمرحلة رائعة من النمو الروحي ، والقوة الروحية التي نمتلكها جميعًا هي قوة لا تفني ، ولقد قمت بتأليف هذا الكتاب من أجل مساعدتك على تحقيق أقصى استفادة من هذه القوة ، ومن أجل استخدامها لمصلحتك الشخصية ولمصلحة الآخرين من حولك .

واقتداء بقول «جاليليو جاليلي» : « نحن لا نستطيع أن نعلم الناس كل شيء ، ولكن ما نستطيع فعله هو مساعدتهم على اكتشافه بداخلهم » .





٢- إدراك الصورة الكاملة

قلنا من قبل إن الذكاء الروحي هو القدرة على إدراك الصورة الكاملة للكون الذي نعيش فيه ، ولكن إدراك الذات وما فيها من معجزات يعد مكونا أساسيا للصورة الكلية ، فالناس يسافرون إلى بلاد بعيدة ليتأملوا الجبال الشاهقة والأمواج العالية والمحيطات هائلة الاتساع ، ورغم كل هذا تمر حياتهم دون أن يتأملوا أنفسهم وخلقهم .

إن إدراكك لكونك معجزة إلهية وأنك مخلوق بديع الصنع ، هذا الإدراك بلا شك هو الخطوة الأولى نحو الذكاء الروحي ، وعليك أن تنظر لنفسك وللآخرين من حولك بإجلال ، فكل واحد منا أثمن وأقيم وأندر ما يمكن تأمله ، ربما أكثر جمالًا من أغلى الماسات والأحجار الكريمة النادرة .

وتعريف المعجزة هي أنها شيء مدهش أو حدث رائع ، كأن نقول عن تصميم معماري مثلًا أنه في غاية الإعجاز ، وكلمة معجزة «Miracle» مشتقة من الأصل اللاتيني «Miraculum» والتي تعني العجب ، ولا جدال في أن كل الدلائل تؤكد أنك مخلوق مدهش ورائع وعجيب .

١- خلقك الله مكونا من مائتي عظمة تتصل بشكل معقد وتعمل على نحو مدهش.

٢- توجد في جسمك نحو خمسمائة عضلة يربط بينها مليارات من الأنسجة العضلية يصل طولها مجتمعية لنحو سبعة أميال ، وهي تربط بين كل ما سبق .

٣- التركيب الداخلي لبعض الأعضاء مثل العينين والأذنين والأنف على



درجة كبيرة من الدقة والتعقيد لدرجة يعجز العلماء معها إلى الآن عن وصف كيفية عملها ، ناهيك عن محاولة تقليدها صناعيًا .

٤- أما القلب فهو أعظم مضخة مدهشة ، حيث يصل معدل نبضات القلب إلى نحو ٣٦ مليون نبضة في كل عام من حياتك .

٥- كما يحتوى المخ البشري على مليارات من الخلايا المخية والتي يمثل عددها نحو ١٦٧ ضعف سكان كوكب الأرض ، وذاكرة الخلية الواحدة منها تفوق ذاكرة الكمبيوتر الذي أصبحنا نعتمد عليه الآن .

لذلك اعلم أن اختلافك عن غيرك من البشر لا يتعدي اختلاف قطرة الماء عن باقي السيل ، فكل منا قادر على القيام بأشجع الأعمال وأروع البطولات والتضحيات ، كما أننا في الوقت ذاته ـ للأسف ـ قادرون على أنت نكون جشعين وأنانيين وفاسدين على نحو مفرط ، فهذا هو إعجاز الجنس البشري .

عن الصورة الكلية :

حين كنت طفلًا ، بدأت أتعرف على أبعاد العالم من خلال المراسلة ، سواء مع أصدقاء مقربين أو من بلد آخر ، وكنت أكتب العنوان على نحو يثير سخرية الكبار على النحو التالي :

إلى صديقي «ماجد»

٢٦ شارع الحرية ـ القاهرة ـ مصر ـ أفريقيا ـ العالم ـ مجرة درب التبانة ـ الكون .

والعديد من الأطفال يستعملون مثل هذه الصيغة ، وذلك يدل على أنهم



يشعرون ـ مثلما يشعر من يمتلك الذكاء الروحي ـ بأن هذا الكون هو بيتهم ، وأنهم يعيشون في سلسلة كبيرة ومتصلة من المدن والضواحي .

إن اتساع الكون هو ما يخلق بداخلنا الشعور بالإثارة والتعجب والرهبة ، مما يفجر التساؤلات الروحية بداخلنا عن معني الوجود ومكانتنا الشخصية وأهمتنا في هذا الكون .

ولننظر إلى هذا الكون الفسيح من حولنا ، سنجد أن كوكب الأرض هو أحد الكواكب التسعة الموجودة في مجموعتنا التي تدور حول الشمس ، هذه الشمس تفوق حجم الأرض بآلاف المرات ، ومع ذلك فهي من أصغر النجوم التي تعد بآلاف الملايين ، والتي تدور حول مركز مجرة «درب التبانة» والتي تدور شمسنا عند حافتها .

هذه المجرة هي واحدة من ملايين المجرات التي نحتاج إلى ملايين السنين الضوئية كي نصل إلى أقربها ، فكل واحدة منها تبعد عن الأخرى بمسافة هائلة .

حاول بعد كل هذا أن تتصور عدد الذرات في هذا الكون ، علمًا بأن حبة الرمل الواحدة على أي شاطئ تحتوي على ملايين الذرات ، إن من يتمتعون بالذكاء الروحي هم من يدركون حقًا مدي ضآلتهم في هذا الكون ، ويستطيعون استشعار مدي روعة وعظمة هذا الكون .

ومن أهم سمات الذكاء الروحي حب الطبيعة واحترام وتقدير الطريقة التي أبدعت بها ، فمعظمنا يعجبه الذكاء الروحي الذي تمتلكه الشعوب البدائية أو القبلية ، مثل السكان الأصليين في أمريكا واستراليا ، والذين



عرفوا بحبهم وتقديرهم واحترامهم للحيوانات والأحياء إلى حد التقديس ، وذلك ينبع من انتمائهم لكوكب الأرض وشعورهم بالمسئولية للدفاع عنه وحمايته .

الطبيعة مصدر الإلهام :

تظهر الأفكار الروحية في الإبداع الموسيقي والشعري ، فتجد أن الشعراء والموسيقيين ينظرون إلى الطبيعة كمصدر لإلهامهم .

لقد اتخذ (بيتهوفن) و (موتسارت) والكثير من عظماء الفن من الطبيعة مصدرًا لإلهامهم ، فأدمجوا في أغانيهم وسيمفونياتهم تغريد البلابل والعصافير ، وصوت الرياح وخرير الماء ، وأصوات الحيوانات بل والحشرات .

فالطبيعة تكافئ من يسعى لاستكشافها ، وذلك من خلال تقوية بصيرته في رؤية الأشياء ، وبالتالي ينمو ذكاؤهم الروحي ، وممن اشتهروا من خلال تقديرهم لجمال وعظمة خلق الطبيعة الدكتور «مصطفي محمود» الذي حظيت حلقاته الشهيرة عن الطبيعة «العلم والإيمان» بالشهرة وحب الناس الذين مازالوا يذكرونها رغم انقطاعها منذ سنوات عدة .

القدرة على التأثير :

ومن بين السمات التي تميز أصحاب الذكاء الروحي قدرتهم على التأثير في كل ما حولهم ، وهلم جرا ، وهذه العلاقة السببية تدعمها نظرية « الارتباط المحكم » أو نظرية « تأثير الفراشة » Butterfly Effect وهي نظرية تقول إن ضربات جناحي فراشة قد تحلق في غابات الأمازون قد تؤدي إلى حدوث اضطراب هوائي ، قد يتطور إلى إعصار في إندونيسيا .



فأنت وروحك خالدان سواء رضيت أم أبيت ، لكـن الاختيـار الحقيقـي الذي لك الحق فيه فهو مـا إذا كـان هـذا الخلـود سـيؤثر في الجـنس البـشري والأرض بوجه عام إيجابيا أو سلبيا ، وإذا كنت تريد أن تترك هـذا للـصدفة ، أو كنت تنوي استخدام هذا التـأثير فـيها يـضر بالبـشرية وبالحيـاة عـلى هـذا الكوكب ، فإن الشخص الذي يمتلك الذكاء الروحي يختار الخيار الإيجابي .

والآن وقد أدركنا معني الذكاء الروحي ، علينا أن نعرف كيف ننميه قبل أن نعرف كيف نستغله ، ولدينا عدة تمرينات لتنمية هذا الذكاء بداخلنا .

١ـ كن متذكرًا أنك معجزة :

تذكر دائمًا أنك جزء من الإعجاز في الخلـق ، واجعـل هـذا الإيـمان نقطـة البداية لبحثك عن المعلومات المتعلقة بالقدرات غير العادية لجسدك وعقلـك ، اذهب لمكتبتك المحلية ، أو أي محل لبيع الكتب واشتر الكتـب العلميـة المبـسطة والتي تتعلق بأي شيء في جسدك كالمخ أو القلب أو الجينات الوراثية ، أو بدلًا من ذلك احرص على مشاهدة بعض البرامج العلمية في التليفزيون مثل أفلام « ناشيونال جيوجرافيك » مثلا ، وطبق ما تكتسبه من معرفة بـشكل مـستمر على وعيك بذاتك وتنمية ثقتك بنفسك .

٢ـ كن متذكرًا أن كل إنسان هو معجزة :

بالقياس على نفسك فـإن كـل المحيطـين بـك مـن أصـدقائك وأسرتـك وزملائك وحتى أعدائك هم أيضًا على ذات القدر مـن الإعجـاز في الخلـق ، وعندما تدرك أن جميع الأشخاص فريدون مثلك ، فسوف تجـد نفـسك تـري الآخرين من منظور جديد ، وستلمح الومضة الإلهية في كل منهم ، ثم قرر ما



ستفعله لتقديرهم ، ومساعدتهم والتعلم منهم بشكل أكبر .

٣ـ عليك أن تتعلم من أحداث حياتك :

قم باسترجاع أهم الأحداث في حياتك من آلام وإخفاقات وصدمات ، واعلم أن كل موقف من هذه المواقف قد أسهم في تعزيز قوتك الروحانية ، ابذل قصارى جهدك لكي تجعل تلك التجارب تزيد من تلك القوة المتنامية ، انظر إلى الجوانب الإيجابية والمشرقة للأمور ، وابحث عن الدروس المستفادة والتي يمكنك أن تتعلمها من تلك التجارب .

٤ـ تأمل في الكون :

وذلك بأن تتعود بأن تقضي بعض الوقت في تأمل جمال الطبيعة من حولك ، والذي يمكن أن تستشعره بحواس عديدة ، اذهب للتنزه في الريف كلما استطعت ، أو اذهب إلى حدائق النباتات ، وفي أثناء تنزهك سوف تستنشق الهواء النقي والروائح العطرة ، وسوف تسمع أصوات الطبيعة المختلفة وتشعر بالهدوء والسكينة والراحة النفسية ، حاول أن تفعل ذلك وحدك ، أو بصحبة عائلتك أو أصدقائك .

٥ـ عليك بممارسة لعبة التفرد :

فكر في كم الأفكار التي راودت فكرك على مدار حياتك ، وفكر في عدد الأشخاص الذين من المحتمل أن تكون قد راودتهم ذات الأفكار في ذات الوقت ، عندها ستشعر أنك فريد بين سائر أفراد البشر الذين عاشوا قبلك والذين عاصروك والذين سيأتون من بعدك ، وستجد أنك متفرد في هذا الكون الرحب .



ولكن لكونك متفردًا فأنت تصبح مثل الستة مليارات نسمة الموجودين معك علي هذا الكوكب ، وذلك لأنهم أيضًا متفردون ، فأنتم جميعًا تشتركون في كونكم متفردين ، فكّر في ذلك وتعجب من تفردك بأفكارك واشتراك الآخرين معك في التفرد .

٦ـ تأمل في النجوم :

تأمل النجوم ليلًا ، وحاول أن تتعرف على تشكيلاتها ومجموعاتها المختلفة ، بل يمنك القيام بما هو أفضل من ذلك ، وهون أن تشتري تلسكوبًا أو منظارًا وتبدأ في استكشاف السماء ، وسوف تكتشف شيئًا رائعًا ، وهو أن الكون الحالي الذي تحاول أن تصنع له صورة جديدة في ذهنك ، ما هو إلا ذلك الكون الصغير الذي تراه في التلسكوب ، اختزن هذه الصورة الجديدة في ذهنك .

٧ـ اسأل نفسك بعض الأسئلة :

حاول أن تسأل نفسك بعض الأسئلة مثل :

- هل لهذا الكون نهاية ؟ وإذا كانت له نهاية ؟ فأين وكيف تكون ؟ وإن لم يكن فكيف لا ؟
- هل من الممكن أن يكون كل هذا الكون المحيط بنا ذرة في محيط كون آخر أكبر ؟
- هل هناك قوة كبري تدير هذا الكون ؟ وما هي تلك القوة ؟

ثم انطلق بخيالك بعيدًا ، واسأل أصدقاءك هذه الأسئلة ، وتأمل ما سيعطونه من إجابات إبداعية وناقشتهم فيها ، اقرأ كتبًا لعلماء متخصصين في



دراسة الكون ، لتتعرف على أقصي ما توصل إليه العلم والمعرفة عن هذا الكون وسكانه .

٨ـ كي لا تشكو من الطقس :

عندما تجد نفسك تشكو من القيظ أو البرد ، عليك أن تتخيل الطقس في الكواكب الأخرى غير كوكب الأرض ، فمثلًا كوكب «عطارد» تصل درجة الحرارة في جانبه المشمس إلى ألف درجة مئوية ، وهو يخلو من الهواء ويكون أكثر إشعاعًا من جهاز (الميكروويف) ، بينما تقترب درجة الحرارة في جانبه المظلم من الصفر المئوي ، أما كوكب «الزهرة» فيصل متوسط حرارة الجو فيه إلى ٤٥٠ درجة مئوية ، وتعصف به رياح كبريتية تصل سرعتها إلى ٤٠٠ ميل في الساعة ، أما «المريخ» فغالبا ما تصل درجة حرارة الجو فيه إلى مائة درجة تحت الصفر ، وليس له غلاف جوي يحتوي على الأكسجين .

وبخلاف كل ما سبق ، فإن كوكب الأرض هو جنتنا ؛ لأن هذا الكوكب متوازن على نحو دقيق جدًا كي يضمن لنا البقاء ، ولو أن هذا التوازن أختل بنسبة ١٪ لاستحالة الحياة عليه .

٩ـ بعض الوقت لتفكير :

عندما تشعر انك تمر بأزمة صغيرة تلو الأخرى ، فعليك أن تتوقف قليلًا ، وأن تجعل من وقفتك أداة روحانية تضفي على حياتك المعني والمضمون ، وهذا التوقف عن التفكير سوف يساعدك على اكتساب آليات للتكيف ، مما يزودك بقدر هائل من الهدوء والسكينة التي ستعينك على مواجهة أصعب المواقف وأكثرها إثارة للغضب .



وأيضًا عندما تتعرض للضغوط وتكون في عجلة من أمـرك ، فعليـك أن تبذل مجهودًا في تذكر كل الأمور الروحية التي تحدث في العالم الخارجي ، مثل هؤلاء الذين يجاهدون من أجل أن تتحقق أهـدافهم ، وهـؤلاء الآبـاء الـذين يحاولون أن يساعدوا ويربوا ويعلموا أطفالهم .

العبارات المحفزة :

من خلال كل ما ذكـرت ، هنـاك بعـض العبـارات يمكـن استخلاصـها للتحفيز الروحي، عليك أن تـترد تلـك العبـارات وتغنيهـا باسـتمرار أو أن تكتبها وتضعها في مكان تنظر إليه بانتظام ، لأن ذلك سوف يساعد على زيادة احتمالية تحقيقها :

- أنا قطعة فنية خلقت بإعجـاز ، وسـوف أسـتمر في استكـشاف وتنميـة إمكانياتي وقدراتي .
- سأزيد كل يوم من اهتمامي ورعايتي للأحياء الأخرى .
- أنا متفرد من نوعي ، لكن جميع البشر متفردون مثلي ، وأنـا أشـعر بهـذا التفرد وهذا التماثل .
- كل ما أقوله له وأفعله له العديد مـن الآثـار الدائمـة ، وعـليّ أن أجعـل تلك الآثار مفيدة.
- أنا أعيش في كوكب رائع ، لذلك أشكر الله لأنه وهبني الحياة وما بها من نعم لا تحصي ، وعلى أن أصون هذه النعم .





٣ـ أبحث عن قيمك الروحي

القيم هي الشفرات الداخلية التي توجه سلوكياتنا ، وهي المبادئ التي ندير بها حياتنا ونتخذ على أساسها قراراتنا ، ونحن نتلقى الدفعة الأولى من قيمنا في مرحلة الطفولة من خلال آبائنا ، ثم تبدأ القيم في التنامي من خلال ما نكتسبه من أقراننا ومعلمينا ومعتقداتنا الدينية والاجتماعية ، فمن كل هذه المصادر نستقي ـ سواء شعوريًا ـ المبادئ التي نقرر أن تحكم سلوكنا وحياتنا .

والقيم تمثل المعايير والأخلاقيات التي نضعها بأنفسنا لتحكم سلوكنا وهي غالبا ما تحوي تلك المفاهيم العامة من قبيل الإخلاص والصدق والعدل والحرية وما إلى ذلك ، فتلك المعايير السلوكية لها أهمية قصوى من أجل بقاء الأفراد والمجتمع ، وبدونها تعم الفوضى والتشويش وتنمحي الحضارة في وقت قصير .

الأفكار لها شكل مادي :

أوضحت الدراسات الطبية أن الأفكار ليست مفهومًا معنويًا مجردًا ، بل إن تلك الأفكار تظهر في المخ على هيئة إشارات كهرومغناطيسية من الكيمياء الحيوية ، والتي تحمل الرسائل العصبية عبر شبكة خلايا المخ ، والتي تشبه سلسلة من المشاعل المضيئة فوق التلال ، والتي تشتغل الواحدة تلو الأخرى في شكل خاطف ، والأمر يشبه إلتماع الأفكار في قصص الرسوم المتحركة على شكل مصباح .

والأكثر إثارة للدهشة أن كل مرة تمر إشارة كهرومغناطيسية عبر طريق محدد ، فإنه يسهل استقبالها كثيرًا ، وتزداد احتمالية أن تلقى تلك الفكرة الأثر المرغوب منها ، وهي تشبه في ذلك شق طريق وهمية في غابة حتى يسهل



الرجوع منها .

والتفكير السلبي يسبب المزيد من السلبية ، بينما التفكير الإيجابي يؤدي إلى تحسين الصحة والمفاهيم والإبداع ..... الخ .

إن التفكير الإيجابي والقيم وجهان لعملة واحدة ، فإذا لم تكن قيمك مجدية بالنسبة لحياتك وصحتك ومستقبلك ومن حولك ، فسوف تزداد احتمالية أن تكون حياتك وحياتهم غير مريحة وغير مرضية ، أما إذا كانت القيم الخاصة بك إيجابية ، فسوف تعود عليك وعلى من حولك بالخير الوفير .

إن تكرار السلوك الذي تضبطه القيم هو الذي سرعان ما يتحول إلى عادات ، وتلك العادات تمثل جزءًا أساسيًا في شخصيتك وأسلوب التعبير عنها .

لقد صرت الآن على دراية بقوة الفكرة ، وهذا يعني أنك قادر على استعادة السيطرة على حياتك ، وبإمكانك التخلص من شعورك الوهمي بأنك ذو حظ سيء ، وأنت وحدك الذي تستطيع أن تخلق لنفسك الحظ الجديد أو السيء، وبهذا سوف تتحمل مسئولية نفسك ومسئولية أفعالك .

المداومة على التفكير الجيد :

أكدت الأبحاث أن المخ يعمل باستمرارية ، وهذا يعني أن علميات التفكير تتضاعف وتتمدد بحدث عندما تسبح بخيالك في أحلام اليقظة .

وعليه فإنك إذا ملأت عقلك بالأفكار الإيجابية والجيدة ، فإن تلك الأفكار سوف تتضاعف في رأسك ، وهذا التضاعف داخل رأسك سوف يظهر أثره في أفعالك ، وسوف يبدأ في التأثير على كل من حولك وما حولك ، ولأن مخ كل إنسان يعمل بنفس الاستمرارية ، فسوف نكون مسئولا عن توصيل هذه القيم الإيجابية الصالحة النابعة من عقلك إلى الآخرين ، وبذلك



سوف يتعاظم الخير ويعم الجميع ، وبذلك سوف تكون سفيرًا للقيم الإيجابية والذكاء الروحي ، وسوف تكون ملاكًا للرحمة بالنسبة لمن حولك .

المخ أداة لتقصي الحقائق :

ومن الأنباء السارة التي حملتها لنا الدراسات التي أجريت على المخ البشري ، أننا بطبيعتنا كبشر نميل إلى الصدق ونهتم بالتوصل إلى الحقيقة ، فالمخ ما هو إلا أداة للبحث عن الحقيقة ، ولكن لماذا يكون لزامًا على المخ أن يبحث عن الحقيقة ؟

الإجابة بمنتهي البساطة هي لأننا نحتاج إلى معرفة الحقيقة حتى نتمكن من الحياة والبقاء ، فمثلًا ، إذا كنت لا تعرف حقيقة ما يحدث إذا اصطدم جسمك بسيارة نقل وزنها ثلاثة أطنان وتسير بسرعة ثمانين كيلو مترًا في الساعة ، فقد يكون إدراكك لذلك هو آخر ما يحدث في حياتك .

فنحن نحتاج لأن نعرف حقيقة الأسباب وتأثيرها ، ونحتاج لمعرفة ما يحدث حولنا ، سواء أكان في نطاق إدراك حواسنا أو خارجًا عليه ، فنحن في حاجة لمعرفة الحقيقة .

وهذا هو السبب في نبوغ معظم الفنانين والعلماء العظام من أمثال «بيكاسو» و«دافنشي » و«سلفادور دالي» و«سيزان» و«نيوتن» و«آينشتاين» وغيرهم ، فجميعهم قالوا إنهم كانوا يبحثون عن الحقيقة .

وهذا هو السر وراء إصرار الأطفال على التمسك المطلق بالحقيقة والصدق ، ويجهشون بالبكاء عندما يتملص آباؤهم من وعودهم التي وعدوها لهم من قبل ، فعندما يتهم الطفل أحد والديه في غضب قائلًا «هذا ليس عدلًا ، فأنت وعدتني بكذا » فهذا تعبير عن الغضب ، أو بالأخرى



تعبير عن الخوف ، ولكن الخوف من ماذا ؟

الخوف من فقدان الثقة فيما يدعيه الآخرون بأنه حقيقة ، والخوف من الالتباس الشديد الذي يصنعه تناقض المعلومات ، أي هو خوف من أجل البقاء والعيش ، فمثلًا ، إذا كانت البيانات التي يتلقاها مخ الطفل متناقضة أو غير صحيحة ، وإذا كان هذا الطفل يتصرف بناءً على هذه المعلومات ، فسوف يكون هذا الطفل على وعي تام بأن فرصته في البقاء صارت ضئيلة ، وكذلك كان الحال بالنسبة لأسلافنا من ساكني الكهوف ، فقد كان لزامًا عليهم أن يضمنوا ثقتهم ببعضهم البعض ، فإذا قال أحدهم إن هناك كهفا كبيرًا وآمنًا ومناسبًا للسكن والحياة ، كان على الآخرين أن يثقوا بأنه لا يكذب ، وبأن الكهف ليس في الحقيقة مأوي لدب مفترس أو وكر للأفاعي القاتلة .

فعندما تبحث عن الحقيقة ـ وهذا هو حقك الفطري ونزعتك الطبيعية ، فأنت بذلك تساعد نفسك وتساعد الآخرين على البقاء ، وعلى نقيض ذلك ، عندما تكون غير صادق مع نفسك ومع الآخرين فأنت بذلك تقلل من فرصتك وفرصتهم في البقاء ، وسوف تزيد بذلك احتمال تصرفك وتصرفهم على أساس مبنيّ على معلومات غير صحيحة ، وبالتالي تتضاعف الأخطاء في السلوك والتصرفات ، مما قد يهدد مصالحك بالخطر .

ولقد بقي السؤال الفلسفي مثار الجدل على امتداد العصور يسأل عن المفاضلة بين أن يتصرف الإنسان بأمانة ليجلب الخير القريب ، أو أن يتخلي عن أمانته دفعًا لضرر قريب ، وسعيًا لتحقيق النجاح على المدى البعيد ؟

فكبار العباقرة على مر التاريخ يتفقون على أن الحقيقة التي يلاحقونها على المدى البعيد هي أفضل الخيارات .



ولقد آن الأوان لتدريبك الروحي والذي ستكون قادرًا من خلاله على معرفة بعدد هائل من القيم ، والتي يمكنك أن تختار من بينها ما ترغب في أن يلازمك بقيةً حياتك .

التدريب الروحي :

(١) القواعد السلوكية :

عندما تمتلك مجموعة خاصة بك من قواعد السلوك ، سوف تصبح حياتك أكثر يسرًا في ظل هذا العصر المليء بالضغوط والأنانية المتزايدة ، والذي تتغير فيه المعايير الأخلاقية بسرعة كبيرة ، فإن كان لديك القليل من القيم القوية وتتمتع بسلوك واضح قويم فلا تحيدنّ عنه ، لأنه سوف يمكنك من التعامل مع الأزمات ويطوع لك المواقف الصعبة التي تقابلك في حياتك .

(٢) القيم الروحية الشائعة :

ومن القيم الروحية **الأكثر شيوعًا** : الحقيقة ، الشجاعة ، الحرية ، الصدق ، التعاون ، التعاطف ، الحب ، الأمانة ، الصبر ، التسامح ، العدل ، المثابرة ، الامتنان ، السلام ، الاتحاد ، الإحسان .

ولا شك أن بإمكانك أن تضيف أكثر من ذلك .

ومن بين هذه القائمة اختر خمسًا من أفضل القيم لتجعلها منارات تهدي سلوكك ، ولتجعلها المبادئ التي تبني عليها سلوكياتك وأخلاقياتك وحياتك الروحية .

(٣) طبق تلك القيم في حياتك :

فكر في كفيفة تطبيق كل قيمة من تلك القيم الخمس التي اخترتها في



حياتك ، وضع قائمة بالأنشطة الخاصة التي يمكنك القيام بها لتتأكد من أنك تطبق تلك القيم في حياتك .

فمثلًا إن كان الإحسان هو أحد القيم التي اخترتها ، فعليك أن تكون كريمًا في وقتك ومالك ، كأن تساعد الآخرين الذين يواجهون ظروفاً صعبة بكل ما تملك ، أو على الأقل تبرع لهم بما يفيض عن حاجتك ، وحاول أيضًا أن تظن الخير في الآخرين ، حتى وإن كانوا جفاة غلاظ القلوب أو حتى مثيرين للإزعاج .

وإذا كانت الأمانة هي أهم القيم التي اخترتها ، فعليك أن تتأكد من أنك ستفعل ما تقوله ، فإذا ائتمنك زميل في العمل على سره وثوقًا منه بأنك لن تفشي السر ، فلا تفشه أبدًا إلى بقية أفراد العمل ، وإذا كنت تعتبر نفسك شخصًا أمينًا ، فعندما تجد حافظة نقود ملقاة على أحد الأرصفة في الطريق ، فعليك السعي لإعادتها لصاحبها ، وإن كان ذلك غير ممكن فسلمها في قسم الشرطة ، ولا تأخذ ما بها من نقود معتقدًا أن من وجد شيئًا فهو ملكه ، ولا تتحجج بأن القسم لن يعيدها لصاحبها .

وإذا قمت بتطبيق تلك القيم في سلوكياتك فسوف تتجنب الضغوط والمشاحنات الناشئة من اضطراب الضمير والسلوكيات المريبة التي يعبر عنها المثل العربي «يوشك اللص أن يقول خذوني» ، وبذلك فسوف تستخدم ذكائك الروحي في تحقيق أكبر استفادة لنفسك ولكل من حولك ، وبذلك سيعم على الجميع الخير .

(٤) ناقش قيمك مع الآخرين :

فعندما تقوم بمناقشة القيم الخاصة بك مع أسرتك وأصدقاءك وزملائك فسوف نفهم نفسك فهما عميقًا ، وسوف يتم صقل أفكارك ، وسوف يتعمق



فهمك لكل من يناقشون هذه القيم معك .

إن مناقشتك مع الآخرين حولّ قيمك الخاصة سوف تساعد على التأكد من أن تلك القيم مهمة فعلًا بالنسبة لك ، فهذا «بنيامين فرانكلين» يقول إنه يري أن معظم مآسي البشر تكون نتاجًا لتقديراتهم الخاطئة في تقييم الأشياء ، وتلك حقيقة قد تنطبق على ما نحن بصدده ، إذ ربما ما تراه حيويًا ومفيدًا في حياتك لا يكون ذا فائدة حقيقة ، في حين أنك قد تهمل ما يمثل أهمية كبري في حياتك ومستقبلك .

(٥) كن دائم الثقة في نفسك :

اعتمد على نفسك وكن واثقا فيها ، فإن أي شخص بإمكانه أن يرشدك إلى بعض القيم ، ولكن كي تستفيد منها ، يجب أن تكون نابعة من داخلك وأن تصبح جزءًا منك ، فعندما تتخذ مثل هذا القرار ، وعندما تنبع مبادئك الأخلاقية وقيمك الرفيعة من داخلك ، فسوف تصبح مثل العضلات القوية المرنة التي تحميك من الخطر والصدمات ، وتمنحك قوة وطاقة لا حدود لها .

(٦) تذكر اهمية افعالك :

ولتتذكر دائما أن أفعالك - أيًا كانت - يكون لها أثرها في محيطك ، ففي ظل الإيقاع السريع لحياتنا الآن ، نجد أنفسنا نميل إلى تمني الحصول على المنفعة والنتيجة الفورية لما نفعله ، ولكن أعد التفكير مرة أخرى ، فكم مرة قمت فيها بعمل حسن لتظهر لك نتائجه وأسراره واضحة بعد أعوام .

(٧) تخلص من المعوقات الروحية :

ثم عليك القيام باسترجاع الأحداث الماضية في حياتك ، وابحث عن أي موقف يضايقك ، وذلك لأنه يعوقك عن سرد الحقيقة التي تريد أن تسردها ،



أو أن تكون على وعي ببعض الأفعال التي قمت بها في الماضي وتخجل الآن منها أو من سردها ، فإذا كان في حياتك أي من تلك المواقف فعليك أن توجد طرقًا لتصحيح الأخطاء ، وكن صادقًا واعترف بالحقيقة ، وحاول أن تصحح ما أسأت فيه فيما سبق .

(٨) اتخذ قدوه :

اختر خمسة أشخاص ـ سواء من الماضي أو الحاضر ـ ممن تعتبرهم نماذج للقدوة الحسنة ، وممن تعتبرهم نماذج مثالية تحتذي في بحثهم عن الحقيقة ، وفي سلوكهم الفاضل والأخلاقي والمثالي ، وعندما تواجه أية أزمة أخلاقية ، اجعلهم مجموعة الناصحين ذوي العقول المدبرة في داخلك ، واسأل كلًا منهم ماذا كان سيفعل لو كان في مثل موقفك ، وسوف تجد النتائج مدهشة وممتعة ، وسوف تشعر بالرضا والقوة لمجرد معرفتك أن لديك مجموعة جديدة من الأصدقاء والحلفاء الأقوياء فكريا .

(٩) استخدام العبارات المحفزة للروح :

- إن الصدق والحقيقة هما نبراس حياتي .
- أنا إنسان يتمتع بأخلاق حميدة .
- أنا شخص عادل وأمين في كل تعاملاتي .
- أن شخص جدير بالاحترام بفعل سلوكياتي وحياتي .





٤ـ تصوراتك لأهدافك في حياتك

إن التصور هو القدرة على التفكير والتخطيط للمستقبل من خلال استخدام الخيال والحكمة في صورة ذهنية لما سيكون عليك المستقبل .

وبما أن الإنسان حالم بطبعه ، فسوف تجد نفسك تفكر في مستقبلك معتمدًا على خيالك وحكمتك وقليل من المساعدة من بعض كبار الفلاسفة والمفكرين في كل العصور .

فغايتك أو خطتك أو تصورك للحياة هو الهدف الذي تسعي إليه ، والمصباح الذي ينير لك طريقك في الحياة ، فإذا كان لك هدف روحي ، فأنت في حاجة لتطبيقه على نفسك وعلى كل ومن ما يحيط بك .

الكثير من الناس يشعرون بأن حياتهم خاوية بلا معني وبلا هدف ، على الرغم من أنهم يبدون سعداء وأغنياء وناجحين ، وعلى الرغم مما حققوه من نجاح مادي ودنيوي ؛ وذلك لأن أهدافهم في الحياة تفتقر إلى التصور ، والنظر إلى ما وراء الحياة المادية ، وهذا الشعور بأن الحياة بها أشياء أخرى أكثر أهمية يقود الناس بل والكثير منهم إلى أعاده تغير حياتهم تغير جذري وأعاده تقدير وتقييم حياتهم وعند زيادة الوعي .

معادلة التصور الروحي :

حول تصور الحياة وغايتها يقول المفكر الألماني الأشهر «جوته»: «ينتاب المرء شعور بالتردد ويكون لديه فرصة للتراجع قبل الالتزام ، وهناك حقيقة أولية واحدة ، والتي إذا جهلناها لقتلت بداخلنا فيضًا من الأفكار والمخططات لا يمكن حصره ، وتلك الحقيقة هي أن المرء عندما يكرس نفسه



لإنجاز شيء ما ، فإن العناية الإلهية ترعاه في ذلك ، ويجد أن أشياء كثيرة تحدث لصالحه ، وما كان لتلك الأشياء لتحدث له لو لم يكرس المرء نفسه لهذا الإنجاز ، فقراره يفجر فيضا من الأحداث يثير لصالحه كل أنواع الأحداث غير المتوقعة ، والمساعدات الملموسة التي ما كان يحلم أن يقابلها ، فمنها كان ما تستطيع فعله ، أو تحلم أن تكون قادرًا على فعله ، فعليك بالبدء على الفور ، فالجرأة تنطوي على السحر والقوة والعبقرية ».

ومعادلة خلق الهدف الفعال في الحياة تتكون من عناصر ثلاثة هي :

١ - يجب أن تنبع منك ، وأن تقوم بنفسك بتوجيهها .

٢- يجب أن تلزمك بالتنفيذ .

٣- يجب أن تتسم بالإيجابية.

ومن أروع الأمثلة على مثل تلك الأهداف ذلك المثال الخاص «بإسحاق نيوتن» والذي قال فيه : « أنا أبحث عن الحقيقة » ، فقوله « أنا » يعني أن الهدف نابع منه ، وأنه هو الذي يوجهه ، و«أبحث» تحمل الإلزام بالتنفيذ ، والهدف الإيجابي هو « الحقيقية ».

وعلى العكس تمامًا فمن أمثلة الأهداف غير الفعالة أن تقول «أتمنى أن أسعد في تقليل الشرور في العالم » فهذا الهدف يركز على السلبية ويخلق كراهة وضغوطًا غير مرغوب فيهما .

التدريب الروحي :

(١) تحديد الهدف :

يعتبر الالتزام شيئًا في غاية الأهمية ، ولذلك عليك أن تبدأ على الفور



وليس من الضروري أن يكون تصورك نهائيًا أو لا يمكن تغييره ، لكن المهم هو أن تبدأ في تكريس نفسك وجهدك من أجل هدف تتيقن من أنه سوف يعود بالنفع عليك وعلى الآخرين ، ومع مرور الوقت ، ومع زيادة خبرتك ، سوف تصبح قادرًا على تعديل وتوفيق هذا الهدف وفقًا لما يصلح له من وجهة نظرك .

فلا غضاضة في الاقتباس من الآخرين ، فإذا أردت أن تبدأ فيمكنك اختيار «إسحاق نيوتن» مثلًا أو غيره ممن يتمتعون بقوة الذكاء الروحي وأن تقتبس من أفكاره كيفما تشاء .

(٢) اجعل تصورك هو بصمتك :

وبمجرد أن يترسخ تصورك ، فعليك أن تتذكر أنه يخصك أنت وحدك ، فهذا التصور هو منحة خاصة وهبها الله لك ، تمامًا مثل الحبوب المنشطة أو الفيتامينات التي تمد جسدك بالطاقة وتجعلك تشعر بالتحسن ، ولتكن عبارتك دائمًا «أناشيد قراري وقائد روحي ».

(٣) قم بمساعدة الآخرين :

من الحقائق الثابتة أن كل ما يحدث في تاريخ العالم يعتمد على أمر روحي ، فلو كان هذا الأمر الروحي قويًا لصنع تاريخ العالم ، وإذا كان ضعيفا لسبب المعاناة لتاريخ العالم .

لذلك اجعل إسهاماتك في المجتمع ومساعدتك للآخرين عادة في حياتك وافعل ذلك بطريقة إيجابية ودون انتظار للمقابل .



(٤) مسئولياتك :

أ- أن تجعل العالم مكانا أفضل :

مهما يكن تصورك ، لابد من أن يتضمن شعورًا بالمسئولية ، اعقد العزم على أن يكون طريقك في الحياة مفعمًا بالأفعال والأحداث ، الكبير منها والصغير ، والتي تجعل العالم مكانًا أفضل خلال رحلة حياتك ، فليس من الضروري أن تكون أفعالك عظيمة تغير بها العالم « مثل القضاء على الحروب أو الأوبئة أو المجاعات » ، فالأفعال الصغيرة قد تكون مهمة أيضًا ، وكلها تصب في صالح سعادة البشر .

ب- أن تجعل جسدك أكثر صحة :

تذكر أنك يجب أن تكون على درجة عالية من اللياقة حتى تتمكن من تحقيق تصورك ، فكلما كنت لائقًا كلما زادت إمكانية إسهامك ، لذلك راقب حميتك وتأكد من الحصول على جرعة منتظمة من التمرينات البدنية ، والتي من خلالها يمكنك أن تقوم بتدريب قلبك وعضلاتك .

(٥) اجعل الآخرين مصدر إلهامك :

اقرأ وتناقش مع حولك ـ كلما أتيحت لك الفرصة ت عن الشخصيات العظيمة في التاريخ ، خصوصًا مثل هؤلاء القادة الروحانيين ، تعرف على تصوراتهم ، وكيف جاهدوا من أجل تحقيق هذه التصورات وتعلم منهم قدر المستطاع ، ثم حاول بعد ذلك تطبيق ما تعلمته .



(٦) مراقبة حديث النفس :

وحديث النفس يعني تلك الحوارات القصيرة التي تدور دائمًا داخل عقل المرء بينه وبين نفسه ، وفي الكثير من الأحيان تميل هذه الحوارات إلى أن تكون سلبية ، خصوصًا في المواقف التي تتعلق بالتعلم أو المهارات ومن العبارات السلبية التي غالبًا ما يرددها المرء في نفسه : « أنا أحمق » أو« لن أستطيع أن أفعل هذا » أو « أشعر بالعجز حيال كذا » ، فكل تلك العبارات شائعة في العديد من المواقف .

(٧) ترقب ما يدعم تصورك من تصريحات :

ابحث في وسائل الإعلام بشكل منتظم عن التصريحات والحوارات التي تدعم وتعزز تصوراتك ، لقد خلق الله لنا العقل لنستغله في التعلم ، لذلك انتهز كل فرصة في أي شيء تفعله ، وقم بدعم وتنقيح قوة ذكائك الروحي ، وذلك بأن تدمج ما تعلمته من دروس في نشاطاتك اللاحقة .

(٨) لا تنس ابدًا ان حياتك هبة من الله :

وتذكر دائمًا أن حياتك هبة غالية من الله ، لذلك عليك أن تعيشها بكل ما فيها .

ولا تنس أن الأشخاص الذين ليس لديهم تصورات لحياتهم المستقبلية ، لن يكون بمقدورهم تحقيق أية آمال أو إنجاز أية أعمال كبيرة .





٥ـ معنى وفوائد التعاطف

معني التعاطف :

التعاطف هو التعبير عن المشاركة الوجدانية والاهتمام بالآخرين بالتفكير والقول والفعل ، كما يشمل التعاطف مدّ يد العون للآخرين بروح الاحترام والحب ، والإنسان المتعاطف الذي يمتلك الذكاء الروحي يتمتع بشعور قوي بالالتزام تجاه الآخرين من حوله ، ويكون مسئولًا عن مساعدتهم .

لم يخلق الإنسان وحيدًا مثل الجزيرة المنعزلة في عمق المحيط ، فكلنا جزء من الكل يكمل بعضنا البعض ، فإذا حلت بأحدنا مصيبة فهي قد حلت بنا جميعًا ، وإن الأساس في توحيد الطاقات الثنائية في علاقاتنا هو أن نتعلم كيف نحترم بعضنا البعض ، فطريقة مواجهتنا للتحديات الخارجية تتحدد بشكل كبير بكيفية استجابتنا لأنفسنا ، فبجانب كل علاقاتنا بالآخرين ، علينا أيضًا ، أن نكوّن علاقة سليمة ومليئة بالحب مع أنفسنا .

ومتى تكون متعاطفًا مع نفسك ، وتنمي هذا التعاطف وتزيد منه وتدعمه ، عندئذ فقط يمكنك زيادة هذا التعاطف ليشمل ويضم الآخرين .

يعرف « الدلاى لاما » التعاطف على أنه الشعور بعدم تحمل رؤية معاناة الآخرين ، أو معاناة الكائنات الحية الأخرى ذات الإحساس ، ومن أجل أن يولد هذا الشعور بداخل المرء عليه أولاً أن يقدر خطورة وعمق معاناة الآخرين ، فكلما ازداد إدراك المرء وفهمه للمعاناة وأنواعها المختلفة التي نتعرض لها ، ازداد مستوي تعاطفه مع الآخرين .

لذلك فإن الإنسان الذي يمتلك الذكاء الروحي سوف يكون أكثر فهمًا



وتفهمًا للآخرين ، وأكثر فهمًا لأسباب تصرفاتهم وردود أفعالهم والمغزى من ورائها ، والشخص الذي نمي بداخله روح التعاطف يكون الأكثر تسامحًا وعفوًا بين الآخرين ، وهو الذي يترك الآخرين يعيشون بدون التدخل غير الضروري في حياتهم ، وكما قالت « إليانور روزفلت » : « الفهم هو طريق ذو اتجاهين » .

ويمكنك التفكير في التعاطف على أنه « فن السعادة » ، فهو الفن الذي يحول الآلام والمعاناة إلى السعادة والفرح ، فأي هدف أفضل من ذلك يمكنك أن تسعي إليه في حياتك ؟

فعندما ما تتعلم هذا الفن فسوف تصبح أكثر سعادة وبهجة ، وسوف يتفتح عقلك بشكل أكبر وتصبح قادرًا على تكوين صداقات أكثر عمقًا ، ومبنية على التفاهم والاحترام المتبادل ، وبتفهمك لمعاناتك و معاناة من حولك ، فسوف تزداد بصيرتك نفاذًا في تفهمك لنفسك ولأحوال غيرك من البشر ، وباختصار فسوف تكتسب حياتك عمقًا ومعنيً وهدفًا ، وسوف تغمرك البهجة .

أثر التعاطف على الجسم :

أجري العالم الأمريكي « د.ديفيد ماكليلاند » عالم النفس بجامعة « هارفارد » تجربة رائعة توضح تأثير التعاطف على الجسم ، إذ قام بعرض فيلم مصور للأم « تريزا » ، وقد أظهرها هذا الفيلم وهي تعطف على الفقراء والمرضي ومن لا يملكون قوت يومهم ، مما جعل الطلاب الذين شاهدوا العرض يتأثرون ويشعرون بالتعاطف .



وبعد عرض الفيلم قام « د. ماكليلاند » بتحليل لعاب الطلاب ، فوجد زيادة ملحوظة في نسبة أحد الأجسام المضادة التي تقاوم الإصابة بالعدوى في الجهاز التنفسي ، فشعورهم بالتعاطف وهم يشاهدون تلك الأعمال الخيرية التي كانت تقوم بها الأم « تريزا » قد حفز أجسامهم لإنتاج كميات أكبر من هذه الأجسام المضادة .

قصص عن التعاطف :

(١) دلاي لاما :

يحكي لنا «الدلاي لاما» قصة عن أحد النساك القدماء في إحدى دور العبادة ، وقد تم القبض عليه من قبل قوات الاحتلال الصينية ، وتم سجنه في أحد المعتقلات السياسية لمدة عشرين عامًا ، وطوال هذه المدة كان يعاني من التعذيب والضرب الشديدين ، وكان يعاني من الآلام التي لا تهدأ أبدًا .

وقد سأل « الدلاي لاما » صديقة ذلك الناسك الذي يكبره في السن عن أصعب موقف تعرض له في المعتقل الصيني ، ولا حتى معاناة زملائه الآخرين من السجناء ، والذين مات البعض منهم ، لكنه قال إن أكبر خطر كان يواجهه هو افتقاده للتعاطف مع من اعتقلوا !

(٢) محمد على كلاي :

عندما كان البطل الأسمر « محمد على كلاي » في قمة شهرته وقوته ، وعندما والخلاصة أنك إذا طبقت مبادئ التعاطف التي تعلمتها في هذا الفصل فسوف يكون بإمكانك كبيرة من الصحفيين ، وبينما كان يمشي في أحد الشوارع الممتلئة بالقمامة ، شاهد شخصًا متسولًا أشعث الشعر مستلقيا فوق بالوعة .



وأشار « محمد على » إلى الكاميرات والصحفيين بأن يبتعدوا عنه ، ثم اقترب من الرجل وبقي معه بعض الوقت يتحدث معه ، ثم ودعه وانصرف ، وبعد ذلك سأل أحد الصحفيين الرجل المتسول قائلًا : « ما رأيك في ذلك البطل العظيم » .

فأجاب المتسول قائلًا : « إنه عظيم بالفعل » .

فسأله الصحفي : « ولماذا تعتبره كذلك؟ » .

فأجاب المتسول بأن « محمد على » قد سأله عن سبب حاله هذا ، فأخبره بظروف حياته الحزينة ، وفي أثناء ذلك قفزت دموع « محمد على » وهو يستمع لهذه القصة .

تدريب الروح على التعاطف :

(١) إظهار التعاطف :

تعاطفك مع الآخرين وحسن معاملتهم يعتبر أحد العناصر التي قد تكسب حياتك البهجة الدائمة ، ففي كل مرة تتعامل فيها مع أحد البشر تسنح لك فرصة لكي ترسم بسمة على وجهه وترفع معنوياته ومعنوياتك أيضًا ، يقول تعالى في سورة النساء : .

(٢) التدريب على التميز :

يضع « توني بوزان » في كتابة « الذكاء الروحي » تدريبا فريدًا ، إذ يطلب منك أن ترسم قلبًا ، وتكتب في منتصفه كلمة « الفهم » ، وينبع من هذا القلب عشرة أفرع رئيسية ، في كل فرع يضع المتدرب كلمة تخطر في باله عندما



يفكر في مفهوم كلمة « الفهم » ، وقد رصد محلل إجابات المتدربين ظاهرة فريدة ، وهي أن الإجابات المشتركة قليلة جدًا ، وأن هناك الكثير من التميز يصل لدرجة تفوق الخيال .

(٣) التعاطف مع الآخرين :

في جميع المواقف التي تواجهها حاول أن تفسر سبب تصرف الآخرين على النحو الذي يتصرفون به ، وحاول دائمًا ـ خاصة في المواقف الصعبة ـ أن تضع نفسك في موقفهم ، فهناك قول مأثور كان شائعًا لدي الهنود الحمر وهو « لا تحكم على المرء قبل أن تضع نفسك في مكانه وتري كيف كنت ستتصرف » ، فقم بمعاملة الآخرين بالطريقة التي تحب أن يعاملوك بها ، وهذا سوف يساعدك على رؤية الأشياء من وجهة نظر الآخرين ـ والتي تبدو لهم دائمًا صحيحة ـ وهذا سوف يساعدك أيضًا على إبداء المزيد من التفهم والتعاطف تجاههم ، في المقابل سوف تصبح حياتك أكثر سهولة ، وسوف تصبح روحك أكثر هدوءًا ، وتذكر دائمًا نصيحة رسول الله ﷺ : « أحب لأخيك ما تحب لنفسك» .

(٤) الإحسان دون انتظار المقابل :

لا تتوقع رد فعل بعينه عندما تقوم بتقدير الآخرين أو التعاطف معهم ، ولا تؤدّ معروفًا لأحد وكأنك تنتظر منه أن يحرر شيكًا في المقابل باسمك ، ابذل العطاء دون الطمع في المقابل ، وكن متفتح الذهن تجاه ردود أفعال من تحسن إليهم وتتعاطف معهم ، وإذا لم تفعل ذلك فسوف تصاب بالإحباط ، فأنت لا تعلم مدي أثر ما تفعله أو تأثير تصرفك ونتائجه على الآخر ، واعلم



أنك ستصبح أكثر سعادة لأنك بذلت جهدًا إيجابيًا ، وبالتأكيد ستجني ثمارها ، لذلك ابتسم ، وكن سعيدًا بأي معروف تقوم بإسدائه للآخرين ، ولا تنتظر المقابل ، بل اجعل سعادتك بما تفعله هو المقابل .

(٥) المشاركة في الأعمال الخيرية :

من خلال الانضمام إلى الجمعيات والأشخاص الذين يمارسون الأعمال الخيرية العشوائية ، وحبذا الأنشطة الخيرية التي لا يفصح من يؤديها عن هويته ، كأن تضع مالًا داخل منزل أحد الفقراء دون أن يدري ، أو أن تدفع مصروفات أحد أبناء الفقراء دون أن يعلم .

(٦) التعاون :

يقوم التعاون بتعزيز ودعم التعاطف ، لذلك ابحث عن الطرق التي من خلالها تستطيع العمل والتفاعل مع من حولك ، وحاول أن تمد يد المساعدة بأسره ما يمكنك ، وحاول أن تجد طرقًا تساعدك على الوصول إلى أهدافك المشتركة مع الأشخاص الذين يشبهونك في التفكير ، فإذا فعلت ذلك ، فمن المحتمل أن تحقق أهدافك بشكل أسرع ، وتصبح تجربتك أكثر ثراءً ؛ لأن الآخرين شاركوك في عملك ، وعندما تعمل وتتعاون مع الآخرين بهذه الطريقة ، فسوف يعود ذلك عليك بالخير الوفير ؛ وذلك لأن طاقاتك وحماسك الفردي لا يكفيان وحدهما لتحقيق الهدف الكلي ، فكل واحد منكم يضاعف طاقة وقوة الآخرين من أجل خلق كيان كامل أكبر من حصيلة كل واحد منكم بمفرده .



(٧) احترام كون الآخر بشرًا :

كما قلنا من قبل فإن كل واحد منا كبشر يعد إعجازًا ، ومن المتفق عليه أن قصة حياة كل شخص منا من الممكن أن تصبح كتابا يحقق أعلى المبيعات ، وأنت نفسك واحد من تلك القصص ، لذا فكر في الأمر ، وبدلًا من افتراض أشياء عن شخص ما ، أولى أن تتصرف مثل الصحفي العطوف وتطلب من هذا الشخص أن يحكي لك عن أكثر جوانب حياته إمتاعًا وأكثرها مغزى ، وحاول أن تكشف عن تاريخه الشخصي ، وعن أعظم اللحظات في حياته ، وعن أروع ذكرياته وأهدافه ومعتقداته ، فمهما كانت الظروف الحالية للمرء فهو يحمل بداخله كل ما قام به وكل ما حدث له في حياته ، لذلك اكتشف واستمتع واحترم تلك الظروف .

(٨) إدراك الجانب الخفي من الشخصية :

عليك أن تعتبر وجود أي إنسان شرير يسبب الإساءة إليك في حياتك موجود لغرض محدد ، ألا وهو مساعدتك على تطوير مهاراتك في التعاطف ، لذلك يمكنك أن تعتبر أن هذا الشخص يعكس الجانب السيئ الخفي في شخصيتك ، وتعلم من هذه التجربة .

وتذكر أنك إن أخطأت ، فذلك بعض سمات الخلق ، وإن عفوت ، فذلك قبس من صفات الخالق .

(٩) ممارسة لعبة الدمج :

بأن تتخيل أن الأشخاص المقربين إليك والذين تتشاجر معهم أو تتعامل



معهم بحب ليسوا أشخاصًا منفصلين عنك ، بل هم جزء منك ، وأنت مكون من مزيد منك ومنهم .

ومن هـذا المنظـور الجديـد سـوف تـري كيـف سـيغير ذلـك مـن إدراك ومشاعرك وتصرفاتك ، وستكون هذه اللعبة شيقة ، خـصوصًا عنـدما تقـوم بتطبيقها على علاقاتك مع رؤسائك وزملائك وغيرهم .

(١٠) الثقة في البشر :

إن الثقة في الناس تخلق شـعورًا طيبًـا أفـضل مـن الـذي تولـده الريبـة ، فالكثير من الأشخاص الذين جـرحهم الآخـرون أو خـذلوهم توقفـوا عـن إظهار مشاعرهم ، حتى لا يتعرضوا للجرح مرة ثانية ، وعندما يفعلون ذلـك يكونون قد توقفوا عن العيش والإحساس ويعانون بشكل أكـبر عـلى المـدى البعيد ، امنح كل من تقابله تقدير « ممتاز » ، ومع مـرور الوقـت اسـمح لهـم بزيادة أو إنقاص تقديرهم ، وهذا التقييم هو الذي سوف يحـدد إذا مـا كنـت سترغب في المكوث معهم وقتًا طويلًا أم قصيرًا ، ومن الأشياء الشيقة أنك إذا افترضت في الآخرين وعلاقتك بهم الأفضل ، فمـن المؤكـد أنهـم لـن يخيبـوا ظنك فيهم .

والخلاصة أنك إذا طبقت مبادئ التعـاطف التـي تـعلمتهـا في هـذا الفـصل فسوف يكون بإمكانك أن تحدث تغييرات جذرية في المجتمع الذي تنتمـي إليـه ، خاصةً بمجتمع الأعمال أو المجتمع السياسي الكبير ، والذي يكون بحاجـة أكـبر لمثل هذه المساعدة .



فعندما تصبح رجل أعمال متعاطفًا مع الآخرين ، فسوف يكون بإمكانك أن تساعد في تغيير الدافع التقليدي لرجال الأعمال والذي يحركهم لتحقيق أفضل المكاسب وجمع الأرباح التي يحصلون عليها من جعل الآخرين في خدمتهم بدلًا من تقديمهم الخدمات للآخرين والتي تسمح الأرباح بتقديمها ، وهذه الآلية تنطبق أيضًا على السياسة ، وهي تصلح بالأخص لتغيير مفهوم استخدام السلطة الخارجية للسيطرة على الآخرين ، وتحويلها إلى آلية تنبثق من التعاطف الداخلي الذي يتسرب ويتفرع إلى كل سبل الحياة الأخرى .

الجمل المحفزة :

- يزداد التعاطف والفهم بداخلي يومًا بعد يوم .
- أنا متعاطف مع نفسي وأركز على تنمية ذكائي الروحي .
- إنني أجاهد دائمًا لكي أعامل الآخرين كما أحب أن يعاملوني .





٦ـ الإحسان وحسن الشكر

الإحسان والامتنان هما توأمان لا ينفصلان ، أو هما وجهان لعملة واحدة ، فالإحسان هو أن تساعد من يحتاج المساعدة ، وأن تتسامح في الحكم على هذه الحاجة ، ونحن نتعامل مع أحبائنا بعطف ومودة وكرم ، ونؤثرهم على أنفسنا ، وهذه هي روح الإحسان .

أما الامتنان فهو الوجه المقابل للإحسان عند انعكاس الوضع ، وذلك عندما تشكر الآخرين على إحسانهم إليك وتبصر فهم الذي ينطوي على الإيثار ، وأيضًا عندما تبدي التقدير لعطفهم وكرمهم ، وبالمعنى الدارج أن تعترف بالجميل .

وكلا الفضيلتين ـ الإحسان والامتنان ـ وليد التعاطف الذي تحدثنا عنه في الفصل السابق ، فالإحسان والامتنان يعدان نوعًا من التنفس الروحي ، فالامتنان يمثل عملية الشهيق ـ حيث تستقبل الطاقة المنشطة ـ والإحسان يمثل عملية الزفير ، حيث إنك تقوم برد الجميل .

فعندما تقوم بالإحسان وإبداء الامتنان للمعروف فأنت بذلك تزيد من قوة ذكائك الروحي ، وتتعلم كيف تستنشق وتزفر على نحو متناغم بدلًا من حبس أنفاسك طوال الوقت ، وهذا سوف يساعدك على أن تصبح أكثر هدوءًا وسعادة ، وتصبح على وفاق مع كل الناس .

قصص عن الإحسان :



(١) تريفور فيريل :

في عام ١٩٨٣ رأي طفل يدعي « تريفور فيريل » رجلًا متشردًا ينام في شوارع «فيلادلفيا» ، وفيما بعد سأل والديه عن سبب نوم هذا الرجل في الشوارع الباردة ، وكانت الإجابة أن ذلك الرجل لا يملك منزلًا ، وليس له عائله تعتني به ، فطلب من والديه أن يصطحباه إلى المدينة كي يعطي الرجل وسادته الخاصة وبطانيته .

(٢) أندرو كارنيجي :

في منتصف القرن التاسع عشر هاجر الصبي الاسكتلندي «أندرو كارنيجي» إلى ولاية «بنسلفانيا» ، ولأن أسرة كانت فقيرة فقد أجبرت الظروف هذا الغلام على العمل صغيرًا ، فعمل في البداية في مصنع الغزل والنسيج ، ثم ساعيًا ينقل رسائل التلغراف ، ثم موظفًا في السكك الحديدية ، وذلك قبل أن ينتهي به المطاف للعمل في صناعة الصلب .

وكان الصبي «كارنيجي» لديه ثقة غير عادية في نفسه ، فقد كان يعمل بإخلاص وجد ، وكان يتعلم من أخطائه حتى وصل سريعًا إلى القمة في مهنته ، وفي نهاية الأمر قام بإنشاء شركة لتصنيع الصلب ، وأصبح شركته من أكبر شركات تصنيع الصلب في العالم ، وأصبح «كارنيجي» من أغنياء العالم .

أما ما يعنينا من قصة « كارينجي » فهما أمران : الأول أن « كارنيجي » يرجع الفضل في نجاحه الكبير إلي دراسته للعقل وقدراته الخارقة ، والذكاء الإبداعي والروحي .

أما الأمر الثاني فهو تفكير « كارنيجي » فيما يفعله بكل تلك الثروة الهائلة ،



فقد قرر أن يهب ثروته تلك للتعلم والتعليم ، فقد قام بتوزيع معظم ثروته على التعليم في جميع أنحاء العالم ، وعلى المكتبات والجامعات والمتاحف والمعارض ، وأقام مؤسسة «كارنيجي» التي كرست عملها للنشر الثقافي لملايين القراء .

التدريب الروحي :

أنت تنتمي للجنس البشري ، والذي يميل بطبعه إلى الإحسان ، ويحيا علي كوكب وسخي ، وبما أنك تتمتع بميزة الحياة علي هذا الكواكب ، فأنت في وضع يسمح لك بالقيام بأعمال خيرية لكثير من الأشخاص ممن يكونون في حاجة شديدة للعطف منك ، لذلك يجب أن تحافظ على نزوعك الفطري إلى الإحسان وتدعمه وتقويه دائمًا .

(١) من الذي يستحق المساعدة ؟

للإجابة على هذا السؤال اقرأ قوله تعالى في سورة النساء : ﴿وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ﴾ .

وفي الحقيقة يعد إخراج الزكاة والصدقات من الأركان الأساسية في كل الأديان ، وهو أحد أركان الإسلام الخمسة ، وهو موجودة حتى في العقائد البوذية والهندوسية .

(٢) تحدث مع نفسك :

كما في الفصل الرابع حاول أن تعيد النظر في حديث نفسك ، ولكن على نحو مختلف هذه المرة ، ممارسة من منظور الإحسان لنفسك وحاول أن تمارس



التدريب التالي :

تخيل أنك كلما تعلمت، شيئًا جديدًا فإنك تنقسم إلى شخصين ، الأول في دور الأب ، والثاني في دور طفل صغير عمره ست سنوات .

فالأب الذي تقوم بدوره هو المدرب الفذ ، والطفل الذي تقوم بدوره هو الشخص الذي يتعلم ، اجعل الأب يتعامل مع الطفل كما يفعل أي أب حنون وعطوف مع ولده ، زوده بعبارات تشجيعية مثل « أحسنت » و « سوف تصبح فنانا عظيمًا أو رياضيًا فذًا » ، أو عندما يخطىء تقول له «أنت قادر على تصحيح الخطأ» أو « لا بأس في أن تتعلم من أخطائك » .

وعندما تحسن إلى نفسك بهذا الشكل ، فسوف تجد متعة هائلة وتصبح متحمسًا للتعلم ، وسوف تجد أيضًا أن الطفل الذي تتقمصه يتعلم بصورة رائعة ، وسوف يمطرك بالحب والامتنان .

(٣) تقدير الأشياء الصغيرة :

تأكد من أنك تقدر كل الأشياء على مدار اليوم ، قدّر الذين يعملون ويعيشون معك وحتى الذين تمر عليهم بشكل عابر ، فسوف تري كم ستؤثر عبارة شكر أو مجاملة في أي شخص وتجعل يومه سعيدًا ، وتذكر أن كل البشر في حاجة إلى التعاطف والتقدير ، فقم بتقدير هؤلاء الأشخاص الذين يقومون بخدمتك ومساعدتك بدأ من بائع الصحف ونادل المقهى وجامع القمامة وحتى سائق الحافلة ، خصوصًا من يقومون بالأعمال الكريهة والمتدنية ، والتي بدونها لا تكون الحياة مريحة مثل عامل المجاري وكنّاس الشوارع .



(٤) مساندة المجتمع المحلي :

وذلك من خلال التبرع بالملابس القديمة أو الزائدة عن الحاجة إلى الأماكن التي تجمعها لتوزيعها ، أو أن تتصدق ببعض وقتك في التطوع لمساعدة الآخرين الذين هم في حاجة لذلك ، أو أن تعتني بطفل جيرانك بعض الوقت ، أو تسدي نصحًا لصديقك أو زميلك في العمل ، فالأعمال الخيرية لا حصر لها .

(٥) مساندة المجتمع العالمي :

دائمًا ما تحدث الكوارث الطبيعية كالزلازل والبراكين والأعاصير والمجاعات ، ونحن غالبًا ما نسمع عنها في نشرات الأخبار ، وتمتلئ صفحات الجرائد بصور الأشخاص الذين يمرون بتلك المحن والكوارث ، فحاول أن تتبرع بالأموال والملابس ، أو حتى الوقت من أجل إغاثة هؤلاء الناس ، وحاول أن تبذل قصارى جهدك من أجل التخفيف عن هؤلاء الأشخاص في هذه الأحوال الطارئة ، فتلك الأعمال القليلة والهينة عندما تتراكم وتضيف الكثير من المساعدة تخفف من معاناة الآخرين .

(٦) محاولة إحصاء النعم :

ولا أقصد بالإحصاء هنا الحصر ، فعن الحصر قال تعالي : ﴿ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا ﴾ لكنني أعني التعديد ، فنحن لا نستطيع الجزم بتأثير أحد الأشياء على حياتنا سواء كان هذا الأثر سلبيًا أو إيجابيًا ، لذلك يجب أن تعتبر كل ما يحدث لك هو بمثابة نعمة .



الجمل المحفزة :

- أنا رجل خيرّ وأحب أن أكون معطاءً .
- أنا سخي بفطرتي وأقوم بتقوية هذا الجانب في شخصيتي باستمرار .
- أنا شخص أعتني بالآخرين ، وأسارع بتقديم يد العوم إليهم .
- العطف هو مبدئي في الحياة .





٧ – الضحك والدعابة

« ابتسم تبتسم لك الدنيا » لا شك أن هذا القول حقيقي ، فعندما تضحك فسوف يضحك العالم معك ، إذ إن روح الدعابة تعتبر من الصفات الأساسية التي تميز أصحاب الذكاء الروحي ، وفوائد الضحك عديدة ، منها تخفيف حدة التوتر والقلق ، وتحسن الصحة بشكل عام ، وتكوين صداقات على نحو أكبر مع أصدقاء أكثر سعادة ، وذلك سيساعد في جعل حياتك أكثر مرحًا وسعادة ورقيا .

إن روح الدعابة تساعد على تهدئة الأمور ووضعها في نصابها الصحيح ، فالدعابة هي الطريقة الرائعة لإذابة التوتر وتوحيد الأشخاص من شتي بقاع الأرض ، فالدعابة سمة تربط بين البشر جميعًا .

سحر الدعابة :

روح الدعابة شأنها شأن الشعر والموسيقي والفن ، دائمًا ما يتم تفسيرها على أنها مهارة من المهارات الذهنية الضعيفة ، ولكن الحقيقة أنها من إحدى المهارات القوية ، لذلك ضع في اعتبارك المفاهيم الآتية :

(١) الضحك قوة تدفع للحياة :

فالضحك في حقيقته هو أفضل دواء ، والدليل موجود في حالات شهيرة مثل حالة الكاتب الشهير «نورمان كزنس» الذي علم أنه مصاب بسرطان مميت ، ولكنه رفضت هذا الحكم المطلق ، وسعي من أجل إيجاد أفضل الأدوية والعلاجات ، ومن بين تلك الأدوية ذلك الدواء الخطير «الدعابة».



فقد أحاط نفسه بالقصص المصورة والأفلام الكرتونية والكوميدية وكتب النكات والظرفاء، وبذلك لم يجد السرطان فرصة للتنفس أمام الوابل الكثيف من تلك الضربات العنيفة التي كان يتلقاها من الضحك النابع من داخله ، وغادر المستشفي وهو في حالة صحية جيدة وأكثر سعادة .

(٢) علاقة الضحك بالعلاقات العاطفية :

من الأمور المسلم بها أن روح الدعابة تعمل على توطيد العلاقات ، وبالأخص العلاقات العاطفية ، وذلك لأن الضحك هو مفتاح العقل والقلب كليهما ، وهما الشرطان الأساسيان لإقامة علاقة عاطفية .

(٣) الكاريكاتور :

لقد أثبت الإحصاءات أن الرسوم الكاريكاتورية التي تظهر في الصحف اليومية والمجلات تعد من أكثر الأشياء التى يفضل الناس مطالعتها في كل أنحاء العالم ، فالبعض من كبار محرري الجرائد القومية سيخبرونك أنهم سيفقدون مئات الآلاف من القراء إن توقفت الرسومات المتعادة عن الصدور ، فعندما تضحك أو تبتسم فإن العقل يرسل إشارات إلى جسدك لإفراز هرمونات صحية ، وتمثل تلك الرسومات الكاريكاتورية وجبة فكاهية يوميًا تساوي التفاحة التي يحميك تناولها يوميًا من زيارة الطبيب .

(٤) الدعابة وقت الحروب :

من أخطر الأسلحة الفتاكة التي تستخدمها الجيوش في الحروب سلاح الدعاءة ، ففي أثناء أوقات الحروب تنفق الدول المتحاربة الملايين من أجل جلب البسمة والمرح لقلوب الجنود مما يمدهم بالطاقة الدافعة .



والآن هناك العديد من القوات المسلحة تقوم بإمداد أفراد جيشها بما يطلق عليه « تدريبات السعادة » لحمايتهم في حالة أسرهم .

(٥) الأحمق الحكيم :

لاشك في أن «شكسبير» من أكثر الكتاب تبصرًا على مر العصور ، وذلك لأنه أدرك أن الدعاءة من أعظم صور الذكاء ، ومن أجل هذا السبب كان يجعل الشخص الغبي في مسرحياته ليس فقط أكثر الشخصيات إضحاكًا ، بل وأعقلهم وأكثرهم حكمة أيضًا .

(٦) الفنان الكوميدي هو الأكثر نجاحًا :

على امتداد عمر السينما في العالم ، كان لنجوم الكوميديا التأثير الأعظم في الثقافات الشعبية ، فكلنا إلى الآن نعرف «شارلي شابلن» و «لوريل وهاردي» و«بوب هوب» و«توني هانكوك» و«نورمان وايزدوم» و« إسماعيل ياسين» و «عبد السلام النابلسي » وغيرهم .

فالكثير من الناس يتدفقون على العروض المسرحية الكوميدية والبرامج التليفزيونية والأفلام الكوميدية ، لأنها تقدم لهم وجبة فكاهية دسمة تغذي المخ ، ألا وهي الضحك .

(٧) الضحك يقهر الآلام :

تعلن بعض المستشفيات في الغرب بشكل منتظم عن أن كمية الشكوى من الألم تقل لدي المرضي الذين يتم تسليتهم وإمتاعهم بواسطة الأشخاص الذين يثيرون ضحكهم ، وأوضحت الدراسات الفسيولوجية أيضًا أن



الضحك يزيد من إفراز الهرمونات التي تمنع الشعور بالألم ، كما أنه في ذات الوقت يزيد من قوة الجهاز المناعي للجسم .

الضحك طريقك نحو حياة جديدة :

في جامعة «بلتيمور» وجد الدكتور «ميتشل ميللر» مدير مركز الوقاية من أمراض القلب دليلًا حاسمًا على أن حس الدعابة يساعد على المنع من الإصابة بأمراض القلب ، إذ إن الدراسات الطبية أثبتت أن الأشخاص الذين يضحكون باستمرار وبصوت مرتفع ، ويرون الجوانب المضحكة للأشياء تقل احتمالات إصابتهم بالأزمات القلبية عن هؤلاء الذين لا يضحكون أو يبتسمون ويتصرفون دائمًا بشكل جاد .

وقد كان الباحثون يقومون بطرح أسئلة على المتطوعين للتأكد من استمتاعهم بمباهج الحياة ، والذي يحميهم من الأزمات القلبية الحادة منها والخفيفة ، أو من أمراض القلب بشكل عام ، وكان الباحثون يسألون مجموعة المتطوعين عن مدي استجابتهم وردود أفعالهم على المواقف اليومية مثل أن يري شخصًا آخر يرتدي نفس زيه في حفل تنكري ، أو أن يكسب النادل العصير على ملابسه في المقهى دون قصد .

وكان أكثر من نصف المتطوعين قد أصيبوا من قبل بأزمات قلبية أو تم علاجهم من انسداد في الشرايين ، وقد قورنت إجاباتهم بإجابات من هم في مثل أعمارهم ولكنهم لم يصابوا باضطرابات قلبية من قبل ، وقد كانت النتائج كئيبة بالنسبة لهؤلاء الذين لا يتمتعون بروح الدعابة ، حيث وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يتمتعون بروح الدعابة ـ خصوصًا في المواقف التى تشبه



الأمثلة السابقة ـ يكون أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب عن هؤلاء الآخرين بنسبة تتعدي الستين بالمائة .

ويري الأطباء أن الضحك يحفز الجسم على إفراز الهرمونات التي تدعم الصحة وتقوي المناعة ، وقد أكد الأطباء أن هناك صلة وثيقة بين الضحك وبين الأجسام المضادة التى تساعد على طرد فيروس الأنفلونزا من الجسم .

قصص أسرى الحرب :

وهناك اكتشاف يشبه اكتشاف الدكتور «ميللر» تم الكشف عنه من خلال مجموعة البحوث التي تمت في جميع أنحاء العالم حول أسري الحرب الذين نجوا من معسكرات الأسر .

بدت تلك البحوث مدهشة على نحو كبير في البداية ، لكن مع تزايد معرفتنا صارت شيئًا متوقعًا إلى حد كبير ، تشير تلك البحوث إلى أن الأشخاص الذين يرون الجانب الفاجع والمفزع في مواقفهم أقل احتمالًا للبقاء على قيد الحياة من الذين كانوا يمتلكون القدرة على رؤية الجانب المضحك لموقفهم ، فالفريق الثاني كانت فرص البقاء على قيد الحياة لديه أكبر .

وذلك يوضح لنا أن الهرمونات التي تحفز الجسم على البقاء يتم إنتاجها بشكل متزايد عند الشعور بالسعادة والبهجة ، ويقل إنتاجها عند الشعور بالإحباط والاكتئاب واليأس ، فالإنسان يبقي سعيدًا مادام اختار لنفسه السعادة .

قصص عن الضحك :

دائمًا ما يعتبر الناس المسألة الروحية أمرًا جديًا ، وأن الضحك والدعابة



ليس لهما أي دور في الحياة التي تقودها الروحيات ، ولكن لحسن الحظ أن العكس هو الصحيح .

وقد نبع هذا الاعتقاد المخطئ من الحقيقة التي تقول إن الأشخاص الذين يقومون بالتأمل أو بأداء الصلاة غالبًا ما يكونون في حالة من الجدية ، بالإضافة إلى أن التعاطف والتفهم والإحسان كلها صفات متعلقة بالمشكلات المهمة التي تتعلق بأوجاع الآخرين ومعاناتهم وحرمانهم .

فنحن نعمد إلى الاعتقاد بأن الشخص الروحي هو شخص لا يخشى مواجهة المعاناة والآلام والموت ، إن مواجهة تلك الأشياء ومحاولة تخفيف تلك المعاناة هي التي تجعل الشخص الذي يمتلك الذكاء الروحي يميل إلى الضحك .

(١) مهاريشي :

في أوائل السبعينيات من القرن الماضي كان الباحث « بيتر روسيل » من جامعة «كامبريدج» يعتبر أول باحث أكاديمي يقوم بدراسة أساليب التأمل وتأثيرها على الجسم والعقل ، وكان تركيزه الأكبر على التأمل الوجداني .

لقد ذكر «بيتر» شيئًا غريبًا جاء على عكس كل التوقعات ، وهو أن «مهاريشي» المعلم الروحي الشهير وقائد مدرسة التأمل الوجداني كان يضحك أكثر ممن حوله ، وفي الوقت الذي كان يحاول الجميع فيه التوصل إلى السر ، كان يجسد ما يرغبون التوصل إليه ثانية بثانية .

وكان يوضح أن المرء لو قام بتجريد روحه ، فإن تلك الروح سوف تتمكن من فعل الأشياء التي تحبها ، وأحد تلك الأشياء بالطبع الضحك .



ومن المثير للاهتمام أننا عندما نصف شخصًا بأنه مفعم بالحيوية ، فإننا نراه مليئًا بالمباهج ، ويحيا في حالة مستمرة من البهجة والنشاط ، لذلك يجب علينا أن نحتفظ بهذا الجانب الإيجابي لذكائنا الروحي في أعلى المراتب داخل الجزء المختص بالبهجة في عقولنا .

(٢) انتصار الروح البشرية :

في عام ١٩٩٢ واجه «ماريون تينسلي» بطل العالم في لعبة «الدامة» والبالغ من العمر وقتها خمسة وستين عامًا تحديًا غريبًا من نوعه في بطولة العالم لهذه اللعبة ، فقد مارس تلك اللعبة لنحو أربعين عامًا لم يخسر فيها إلا خمس مباريات ، وكان التحدي هو أن يواجه حاسوبًا تمت برمجته بحيث يستطيع أداء مليون نقلة في الثانية في لعبة الدامة .

وكان « تينسلي» يتسم بالهدوء والثقة في كل اللقاءات الإعلامية التي سبقت المباراة ، وكان يضحك ويلقى الدعابات والنكات حول تلك الماكينة وعن إمكانياتها التي يري الجميع أنها لا تُهزَم .

وفي المباراة التي استمرت عشرة أيام ظل «تينسلي» ، فاز «تينسلي» بالمباراة وقام من على مقعده تعلو وجهه ابتسامة ، ورفع يديه إلى السماء وقال : « إنه انتصار الروح البشرية ».

التدريب الروحي :

في هذا التدريب ستتعلم كيفية إضفاء السرور والبهجة على الحالة الذهنية لنا وعلى طاقتنا الروحية ، ولسوف نخرج منه بشعور رائع بالانتعاش الروحي ، وسنمتلئ بروح الدعابة والمرح .



(١) السعي لمصادقة أصحاب روح الدعابة :

حاول أن تجعل دائرة أصدقائك تحتوي على اثنين على الأقل ممن يمتلكون روح الدعابة ولديهم القدرة على إضحاكك ، وقم بمصاحبتهم في المناسبات الاجتماعية ، واحرص على البحث عن أصدقاء جدد تكون صحبتهم مسلية وممتعة بالنسبة لك .

(٢) المداومة على الذهاب للسينما والمسرح :

أذهب إلى دور العرض السينمائي لمشاهدة الأفلام الكوميدية ، أو اذهب إلى المسارح التي تعرض المسرحيات الهزلية ، واستسلم للضحك الصاحب مع باقي الحضور ، وسيمنحك هذا جرعة دوائية منتظمة تتعاطاها .

(٣) ابتسم تبتسم لك الدنيا :

لن يتهمك الناس بالجنون إذا جربت أن تلتقط أنظار الناس خلال مرورهم بل في الطريق وتبتسم في وجوههم ، وسوف تجد أن أكثر الوجوه جدية سوف تبادلك الابتسام .

(٤) الروح المعنوية :

حاول أن ترفع من روحك المعنوية حتى في أحلك الظروف ، فإذا نجحت في ذلك فسوف ترتاح من آلامك وسوف تقل معاناتك وتزيد من فرص اجتياز المحن .

تخيل نفسك تحكي أحد المواقف بشكل فكاهي ، مثل موقف محرج مع من تحب ، أو أنك تعرضت للإهانة علنا بسبب شيء مثير للإحراج قام به



طفلك ، أو خطأ فادح في عملك ، اضحك هذا الموقف وكأنه مشهد في فيلم كوميدي ، وتذكر الحكمة الأسبانية التي تقول : «من يفقد ثروته يخسر كثيرًا ، ومن يفقد أصدقاءه يخسر أكثر ، ومن يفقد روحه يخسر كل شيء» .

(٥) كن طبيب الآخرين :

ولأنك الآن عرفت أن الضحك مفيد لصحتك ، فعليك أن تستخدم تلك المعرفة الجديدة لمساعدة الآخرين في الحفاظ على صحتهم بدافع قيمك الجديدة من التعاطف والتفهم والإحسان ، وذلك من خلال أن تدفعهم للابتسام والضحك .

امنح أصدقاءك وزملاءك فرصًا للاستمتاع والضحك ، ومارس فن إلقاء الدعابات والنكات والتقليد والكوميديا ، وتأكد من أنك تستخدم هذا الدواء لنفسك ، وتعلم أن تضحك حتى على نفسك ، وسوف يساعدك ذلك على رؤية نفسك من منظور جديد ، وسوف يضيف أبعادًا جديدة إلى شخصيتك ، هذا بالإضافة إلى تعزيز قواك الإبداعية .

(٦) اقرأ كتب الضحك :

ولأداء التدريب السابق احرص على شراء كتب الرسوم الكاريكاتورية والنكات وكتب القصص المصورة ـ مثل «ميكي» و«بان تان » وغيرهما ـ وسوف تعتبر هذه كفترات استراحة رائعة وخفيفة أثناء النهار أو أثناء فترات القراءة الليلية ، وسوف تساعدك تلك الكتب أيضًا على رفع روحك المعنوية ، ويمكنك أن تقدمها لأصدقائك أيضًا حتى تدخل إلى أرواحهم البهجة وترسم البسمة على شفتيك وعلى شفاههم .



(٧) الابتسام أسهل من العبوس :

يحتاج التجهم مجهودًا عضليا أكثر من الابتسام ، فالعبوس الطبيعي يحتاج مجهودًا من العضلات أكثر بكثير حتى من الابتسامة المصطنعة ، لذا اختر الطريق الأسهل لحياتك وابتسم .

(٨) ارتد قناع البسمة :

جرب أن تتجهم في وجه طفل صغير ؟ ثم حاول أن تبتسم ، وسوف تجد أن رد فعل الطفل يعكس تعبيرات وجهك ، فرد فعل هذا الطفل ليس فقط مقتصرًا على عالم الأطفال ، ولكنه سمة طبيعية للبشر .

لذلك اتخذ قرارًا واعيا تحدد به الوجه الذي تريد أن تواجه به العالم ، وما النتائج التي تأمل أن تجنيها من هذا الوجه .

(٩) درب نفسك على الضحك :

عندما تضحك في المرة القادمة تفحص ما يحدث لجسمك عندما تضحك ، وتأمل كيفية تنفسك في أثناء الضحك ، وراقب العضلات التي تستخدمها في ذلك ، وسوف تجد انك قد قمت بتدريب جسدي مفيد .

ومن الآن فصاعدًا اجعل الضحك تمرينًا عضليًا وجسمانيًا ، وداوم عليه من أجل الحفاظ على صحتك .

(١٠) افعل شيئًا مرحًا :

قم بدراسة مهارات المرونة التي يستخدمها لاعبو الأكروبات في السيرك ، أو تعلم رقصة معينة ، أو تعلم رياضة التزحلق على الماء ، فأيًا كان اختيارك



فعليك أن تجعله شيئًا مختلفًا ومثيرًا ، والأفضل لك أن تجرب ذلك مع مجموعة من أصدقائك .

العبارات التحفيزية :

- أنا شخص سعيد بشكل متزايد ، وأبتسم عندما أجد الموقف المناسب لذلك .
- أنا أري الجانب المضحك للأشياء والمواقف بشكل دائم ، وأنشر ذلك الإحساس بين أصدقائي وعائلتي .
- غالبًا ما أكون مبتهجًا وأجلب الروح المرحة إلى حياتي وحياة من حولي.
- أن أتطلع لمستقبل مشرق لنفسي وللعالم .
- الأحداث المفاجئة دائمًا ما تبهج روحي ، وحتى السيء منها لا يقلقني ولا يؤثر على معنوياتي .





٨ـ عد إلى الطفولة

الأطفال هم أقوي دليل على وجود الذكاء الروحي ، ولكي نقوي حواسنا الروحية يجب أن نلاحظهم بدقة وأن نتعلم منهم ، وهذا لا يعني أن نرتد إلى السلوك الطفولي ، ولكن علينا أن نصبح أكبر شبها بالأطفال في وجهة نظرنًا ، وأن نعيد اكتشاف الصفات التي فقدناها بتقدم السن ، مثل الطاقة والحماس غير المحدودين ، والحب غير المشروط ، والبهجة والتلقائية وروح المغامرة ، والتفتح والثقة والصدق والبراءة والفضول وحب الاستطلاع وما إلى ذلك .

فعندما نستخدم تلك الأشياء في حياتنا وفي نظرتنا لتلك الحياة ، فسوف يزداد ذكاؤنا الروحي ، بالإضافة إلى أننا سوف نستمتع بحياتنا على نحو أكبر ، كما أن الفضول والحماسة المتزايدين سيحافظان على صحة ونشاط أجسادنا وأذهاننا ، مما يساعد على إطالة أعمارنا ، ويضفى الحركة والنجاح والمرح على حياتنا .

الطفولة أسعد مراحل الحياة :

لماذا يقال دائما إن الطفولة هي أكثر مراحل العمر سعادة ومرحًا ومثالية ؟ السبب هو أن معظمنا عاش طفولته على أنها جنة روحية ، فقد كنا نحيا من خلالها في عالم جديد ومدهش بالنسبة لنا كأطفال ، وكنا نقضي الأيام في استكشاف الأشياء ، والمعارف من حولنا ، وطرح الأسئلة التي تبدو للكبار استفزازية ، وكنا أيضًا نستكشف النظم الأخلاقية ونحاول معرفة كيف يعمل الناس ، ونتلقى الحب والعطف من أقرب الناس وأعزهم إلى قلوبنا ، ونتلقى



التعليم وتتاح لنا جميع الفرص دون عناء ، كما أننا كنا نستكشف العوالم المختلفة للضحك والحماسة والبهجة ، ونتعلم بطرق تكفل استمرارنا في الحياة ونجاحنا في المستقبل .

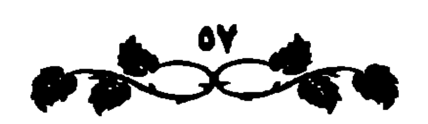
ثم تمر تلك الفترة الطفولية المفعمة بالبراءة ، وتتوالى علينا أعباء الحياة من ضرائب وفواتير ورهن عقاري وجروح وأمراض وأخبار مفزعة عن أحداث محزنة في أنحاء العالم .

فالمشكلة التي تواجهنا عندما نكبر لا تكمن فيما يحدث لنا ، لكنها تكمن في ردود أفعالنا تجاه ما يحدث ، فنحن نعمد إلى أن نكون أكثر جدية وصرامة وقسوة حتى على أنفسنا ، فدائمًا ما نعاقب أنفسنا على الفشل أو الإخفاق ، مما يفقدنا روح المرح واللعب .

ولكن اعلم أنه بإمكاننا رغم كلّ هذا أن نبتعد عن هذا التيار التراجيدي ونسترجع حماسنا الطفولي ، فكل ما نحن في حاجة إليه هو أن نقرر خوض مرحلة طفولة جديدة .

دراسات مزعجة عن السعادة :

قام الدكتور «مايكل ميللر » في جامعة « فلوريدًا » عام ١٩٩٠ بعمل دراسات ركزت على الربط بين الميل إلى الضحك والعمر ، ولقد توصلت دراساته إلى بعض النتائج المحبطة والمزعجة ، وهي أن معدل ضحك الطفل العادي في السادسة من عمره يصل إلى نحو ثلاثمائة مرة في اليوم ، أما لدي الشخص البالغ العادي فيصل المعدل إلى سبع وأربعين مرة يوميًا ، وهو ما يمثل أقل من سدس معدل ضحك الأطفال ، وتوصل إلى أن الضحك يقل



عن الأشخاص الأكثر بؤسًا ، وأن أكثر الأشخاص بؤسًا يضحكون فقط ست مرات يوميًا وربما أقل ، وذلك يكون بصوت خافت .

وهناك دراسة أكثر إفزاعًا من تلك ، وقد تم تجريبها على نحو ستة عشر ألف طفل تتراوح أعمارهم ما بين الثالثة وحتى الخامسة عشرة ، وقام بعمل تلك الدراسات باحثان يدعى أحدهما «جورج لاند» والآخر « بيث جارمان» ، وقد كشفن تلك الدراسة عن أن الإيداع وروح المغامرة والفضول وحب الاستطلاع وكل صفات الأطفال التي تعبر عن الذكاء الروحي بشكل عام تختفي وتتحطم مع مرور السنين .

تدريبات روحية :

قبل البدء في ممارسة التدريبات التالية عليك أن تضع في اعتبارك كل الصفات الطفولية الإيجابية ، وما يقابلها من صفات سلبية كالوقاحة والغيرة والأنانية والعناد والغضب وعدم الرضا الدائم والعصيان .

(١) التنوع هو سمة الحياة المبهجة :

إدخال التنوع في كل جوانب الحياة يعد طريقا ممتازًا لتنمية الحماس الطفولي والحفاظ عليه ، فأحرص على أن تجرب كل الأشياء الجديدة ولو لمرة واحدة على الأقل ، مثل الأطعمة الجديدة والأماكن الجديدة ، حاول ان تكون ملمًا بشيء قليل عن كل شيء ، وعليك أن تقترب أكثر من الأشياء وأن تنظر إليها باستفسار وتساؤل ، وتوقع أن تجد ما يدهشك ويثير تعجبك في الأشياء ، حتى وإن كنت ستقوم في مقابل هذا بمغامرة خطيرة قد تفقد شجاعتك فيها ، مثل القفز من الأماكن المرتفعة بحبل مطاطي مثلًا .



(٢) اقتناص اللحظات السعيدة :

يجب عليك أن تقتنص اللحظة السعيدة وتعترف بها وتقدرها وانظر إلى العالم بنظرة طفولية جديدة ، وهذا سوف يساعدك على تذكر الأشياء التي قد بدأت تسلم بوجودها وتعتبرها عادية ، وسوف تتعجب من الاستمتاع والسعادة التامة التي يستمدها الأطفال من أكثر الأشياء بساطة ، مثل عناق دمية صغيرة ، أو تتبع فراشة في حديقة ، أو اللعب بملعقة داخل كوب العصير ، فابدأ في صنع لحظات السعادة الخاصة بك ، راقب تلك اللحظات التي تجد فيها فنجان الشاي مناسبًا في الشكل والمذاق ، أو عندما تلتقي عيناك بعيني شخص غريب وتتبادلان الابتسام ، أو عندما تنتهي من كي ملابسك وإعدادها على نحو رائع وتصبح ذات رائحة طيبة ، أو عندما تقوم بتنظيف مكتبك وترتيب الأوراق الموجودة فوقه ، أو عندما تسمع صوت عصفور يغرد وسط الضوضاء المحيطة بك ، قم بجمع تلك اللحظات ، فالحياة تتألف من تلك اللحظات الجميلة التي تشبه الجنة ، والأمر يعود إليك في الاستمتاع بتلك اللحظات .

(٣) إضفاء المرح على أفعالك :

من أجل نمو الذكاء الروحي عليك أن تتعلم النظر إلى الجانب المرح والمبهج في كل الأشياء التي تفعلها ، وذلك سوف يغير شعورك تجاه مهامك وتجاه أعمالك وأعبائك ، ومما يثير السخرية أن مواقفك وسلوكياتك النابعة من الملل وعدم الاكتئاب هي التي تجعلك تشعر بالإحباط ، وأنك أنت الذي تصنع حالتك النفسية والمزاجية .



(٤) كن مبتهجًا :

مهما كانت مسببات الحزن في حياتك فسوف يكون لديك لحظات يمكنك فيها الاختيار لأن تكون مبتهجا ، ولكي تبدأ في ذلك - وهو ربما يبدو صعبًا إلى حد ما بالنسبة لك - حاول أن تضع على وجهك قناع البهجة والابتسام ، ابدأ وسيصبح الباقي سهلًا .

(٥) كن ذا عقل منفتح :

انفتح على الحياة ، واجعل دائمًا توقعاتك للأحداث المقبلة إيجابية ، واصبر حتى تتكشف لك الحقائق ، فربما تكون الطريقة الأخرى التي لا تريد أن تستخدمها في إنجازك للأشياء أكثر نفعًا من الطريقة التي تعودت أن تنتهجها .

(٦) لا تثقل نفسك بالهموم :

ولا تحمل نفسك فوق طاقتها سواء جسمانيًا أو عقليًا أو ماديًا ، فإن الأطفال يستمتعون بحياتهم لأنهم لا يثقلون أنفسهم بالأعباء والهموم ، لذلك إذا كنت تشعر بالاكتئاب فقوّم ما يثقلك من أفكار قديمة أو طرق قديمة في التفكير ، وحدد كيف يمكنك أن تتخلص منها .

(٧) السخاء الطفولي :

الأطفال بطبيعتهم لديهم حب المشاركة والمساعدة والعطاء ، وأنت أيضًا لا يزال لديك ذلك السخاء والكرم الطفولي ، لذلك عليك أن تعيد الاتصال بتلك الصفة في داخلك ، وأجزل العطاء بسماحة نفس وحرية ، ودون قيد أو شرط .



(٨) الحفاظ على المرونة :

هل يمكنك أن تعض أصابع قدمك ؟ نعم ، كان ذلك في إمكانك وأنت في المهد ، وهناك نوعان من المرونة ، مرونة جسمية ومرونة ذهنية ، فعلى المستوى الجسمي يكون حفاظك على ليونة ولياقة جسدك هو سر الشباب الدائم ، فهو يحميك من الإصابات ويجعل الطاقة تتدفق بداخلك بسهولة ، فحاول تتبع برنامج تدريبي سهل ، مثل الالتحاق بفصل « اليوجا » أو أي رياضة تساعدك على تحقيق المرونة الجسمية .

والعقل المرن أيضًا بكفل لك الشباب الدائم ، فأنت بالفعل تستكشف تفتح الأفكار والفضول ، فاربط بين ذلك وبين المرونة ، وابحث عن البدائل ، وجرب الأشياء بطرق أخرى ، وهذا سيجعلك نشيطًا ويجعل الأشياء بالنسبة لك جديدة ، وسيجلب لك المتعة وسيمنحك فكرة كاملة جديدة ، فالحاجة أم الاختراع ، ومرونة التفكير تزيد من ذكائك ، وبذلك تجني المكاسب الكثيرة.

(٩) ممارسة الرقص :

يعد الرقص واللعب من التعبيرات الفطرية لدي الأطفال ، ومن التعبيرات الطبيعية لدي الأشخاص ذوي الجرأة والشجاعة ، فارقص يعزز من مرونة الجسد والعقل ، وهو يعد من التمرينات الرياضية الرائعة الخفيفة ، وهو يشجعك على التعبير عن ابتهاجك ويدفعك إلى الضحك .

(١٠) اجعل كل يوم بمثابة ميلاد جديد :

عش حياتك لحظة بلحظة ، واعتبر أن كل صباح بمثابة ميلاد جديد لك ،



وتذكر أنك لو عشت مائة عام فسيكون لديك ٣٦٥٠٠ عيد ميلاد لتحتفل بها .

جمل تحفيزية :

- أنا سعيد بصفاتي الطفولية الإيجابية ، وسوف أستمر في تعزيزها .
- أنا شخص مرح وأحب المخاطرة .
- أنا شخص سعيد ومتحمس ، وأنشر السعادة والحماس بين الآخرين .
- أحب الرقص ، وأتحرك بمرح وبهجة وحماس .





٩ـ الطقوس

المقصود بالطقس هو العادات أو الطرق المعتادة في عمل الأشياء ، وغالبًا ما يكون للطقوس شكل ، حيث إنها محكومة بزمان ومكان ، وتتطلب الطقوس خلق مكان خاص بها أو بيئة مقدسة حيث يمكن ممارسة تلك الطقوس فيها ، كما يتم أداء تلك الطقوس بترتيب موصوف تتناقله الأجيال ، وقد تكون تلك الطقوس فردية أو سرية ، وربما يتم الاحتفال بها مرة واحدة أو قد تصبح عادة مجتمعية تتناقلها الأجيال كالشعائر الدينية أو القيام بطهو أكلات معينة في مناسبات بعينها .

وتعتبر الطقوس أمرًا غير مقصور على شخص بعينه ، إذ إنها تربطنا بالأحداث الماضية وبأشياء أكبر منا كبشر ، سواء أكانت إحدى قوي الطبيعة أو حدثا اجتماعيًا أو شيئًا مقدسًا .

ومن أمثلة ذلك الاحتفال بعيد الحب ، الذي كان يحتفل به الرومان كأحد الشعائر الدينية التي تتعلق بالخصوبة ، ولكنه أصبح الآن يستخدم للتعبير عن الحب والرومانسية ، وفي شكله الأصلي عند الرومان كان يمثل ذلك اليوم احتفالًا بشيء أعظم من العاطفة المجردة ، فقد كان احتفالًا بالحياة الجديدة وتبجيلًا لقوي الحياة ، وكان يمثل احتفالًا لبقاء واستمرار الحياة .

كما تربطنا الطقوس أيضًا بأعماق النفس وتربط بين بعضنا البعض وهنا سنتحدث عن الأثر الإيجابي الهائل لممارسة الطقوس على ذاتك وعقلك وحياتك ، وسوف تكتشف طرق تعزيز ذكائك الروحي من خلال استخدام قوة الطقوس .



الطقوس المجتمعية :

(١) ما يختص بمرور مراحل معينة :

مثل الاحتفال بالزواج أو بمرور أسبوع على الميلاد أو الاحتفال بيوم التخرج أو أعياد الميلاد ، أو الطقوس الجنائزية أو الذكري السنوية للوفاة .

(٢) العطلة الأسبوعية :

وترتبط بعض الطقوس بيوم الإجازة الأسبوعية التي ينتهي بها أسبوع العمل أو الدراسة ، وبذلك يكون لدي الواحد منا يوم يقضيه في هدوء وصفاء ذهني بعيدًا عن جو الأعمال المرهق .

(٣) إحياء ذكري الوفاة :

وهو أيضًا من الطقوس المجتمعية ، ويعد يوم إحياء ذكري موتي الحرب العالمية الأولى ـ على سبيل المثال ـ الذي يقام في جميع أنحاء العالم في شهر نوفمبر ، يعد من الطقوس الخاصة بإحياء الذكري .

وبالرغم من أن طبيعة إحياء الذكري أن يكون طقسًا علنيًا ، إلا أن بعض الناس يميلون إلى الاحتفال به بشكل شخصي ، حيث يعتبرونه وقتًا لتذكر الأحباء الراحلين ، وقد تحتوى طقوس إحياء الذكري على وضع باقات من الأزهار على قبور الموتى .

عزز قواك الداخلية :

حياتنا العصرية تتميز بالإيقاع السريع وتزايد الفوضي ، كما تتميز بثورة هائلة في مجال المعلومات ، وهذه العوامل تؤدي بنا إلى الابتعاد عن الأفكار



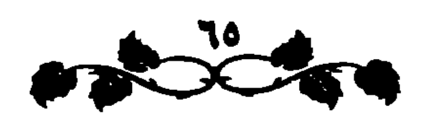
والأنشطة الروحية ، وتجعلنا ـ في الوقت ذاته ـ نشتاق لمثل هذه الأنشطة والأفكار .

حتى منزلك ربما يكون مكانًا مزعجًا وغير مريح ، وذلك بفعل الأعمال المنزلية المتزايدة ، وأطفالك الذين يطالبون بالمزيد من طاقتك ووقتك ، وبالطبع لا تستطيع الاسترخاء أمام التلفاز المليء بالأخبار المزعجة ، فكيف يمكنك الهروب من هذا الزحام الشديد ؟ وأين تجد الملاذ والانتعاش والسلام الروحي ؟ كل ذلك قد تجده في الطقوس .

فالطقوس هي المأوي الذي يلجأ إليه المرء من أجل الراحة والدفء ، وهي طبيعتها تمنحك النظام والاستقرار والأمن ، وسوف يهدأ عقلك وتطمئن روحك عندما تعلم أن الطقوس تقلل من احتمالية اضطرابها ، ففي الحيز الذي توفره لك تلك الطقوس يمكنك أن تصبح أكثر انهماكًا في الأفكار والأنشطة التي تساعد على سمو روحك .

والأكثر من ذلك أن الطقوس هي جزء موروث في الطبيعة البشرية والروحية ، فكل أمة لها طقوسها الثابتة التي تمثل جزءًا من بنيتها وثقافتها وأيديولوجيتها ، فهذه الطقوس تتضمن التفكير أو التلفظ بالمفاهيم الروحية والتأمل والاندماج في الطبيعة .

ففي جميع الأحوال ترتبط الطقوس بأشكال متنوعة من السمو حيث يكون الناس ـ أفرادًا وجماعات ـ قادرين على التغلب على آلامهم وأحزانهم ومعاناتهم التي كانت تسيطر عليهم ، ويتمكنون من إضافة طاقات الآخرين والعالم الذي يحيط بهم إلى طاقتهم الشخصية .



ومن الجدير بالملاحظة أن المجتمعات تلجأ إلى الطقوس بشكل أقوى وأكثر شمولًا وقت المحن ، على اعتبار الطقوس شكل من أشكال الدفاع الذي لا يقهر ، فهم مولعون بتنظيف الأشياء وتنظيف أجسامهم ، ويولعون أيضًا بترتيب البيئة المحيطة بهم على اعتبارها ملاذهم الأخير ضد المشكلات التي تثقل أرواحهم .

والطقوس من أهم طرق تطهير العقل من التلوث الضوضائي ، وحتى النشاطات البسيطة والمنتظمة كاصطحاب الكلب للتنزه أو تقليم حديقة المنزل من الممكن أن تمدنا بالنظام والاستقرار اللذين يحجبان الشدائد والمتطلبات التي تحيط بنا من كل اتجاه ، ويسمحان لنا بالتواصل مع أنفسنا ومع الآخرين بل ومع الطبيعة على نحو أكثر رقيًا .

وهناك عدد متزايد من الذين يحاولون اكتساب الذكاء الروحي يقومون بتخصيص أركان محددة من منازلهم لتكون أركانهم الروحية ، وهم يلوذون بتلك الأركان لاستعادة توازنهم بعد اختلاله خلال ساعات اليوم السابقة ، وقد يكون هذا الركن هو مغطس الحمام أو حجرة المكتب أو مقعد الشرفة أو ما يشبه ذلك .

فلسفة اليوجا:

يعد مدربو اليوجا الهنود من أهم القادة والمعلمين الرومانيين في العالم ، وقد اكتشف مدربو اليوجا القوة الهائلة للطقوس الروحية والبدنية ، وذلك من قبل ظهور الحضارة الحديثة بزمن بعيد ، وقد استخدموا تلك الطقوس في تدريب أجسادهم وعقولهم أثناء بحثهم الدءوب عن التنوير الروحي .



وبالمثل يستخدم مدربة فنون القتال الآسيوية مثل «الكونج فو»و«الكاراتيه» و«التايكوندو» و«الجودو» طقوس التأديب لتدريب عقولهم وأجسامهم في طريقهم نحو التنوير الذي يعتمد في الأساس على ضبط النفس .

المخ يهوى الطقوس :

ثم جاءت الحضارة الحديثة لتجري بحثًا مثيرًا في مركز المخ الذي يتعلق بقيمة الطقوس ، وقد أثبت هذا البحث أن الممارسة تؤدي إلى الإتقان .

وأراد الباحثون معرفة سبب صحة هذا التعبير ، وقد توصلوا إخلال العقدين الماضيين إلى أغرب اكتشاف ، وكما رأينا في الفصل الثالث أن كل فعل تقوم به في حياتك يتخذ مسلكًا خاصًا به في مخك ، فإن هذا المسلك يزداد وضوحًا كلما قمت بتكرار النشاط نفسه أو الفكرة عدة مرات .

وهذا ينطبق على طقوس التدريب البدني ، ولكنه ينطبق أيضًا على الطقوس المتكررة للصلوات والتسابيح والتأمل ، وينطبق كذلك على الطقوس المتكررة من العادات والتقاليد مثل الوجبات الخاصة أو الاحتفالات الأسرية ، وتكرار الطقوس يحولها إلى عادات .

وعندما تقوم باختيار الطقوس الصحيحة فسوف يزداد احتمال قدرتك على التغلب على الصعاب وتجاوز المحن وتحمل الصعوبات بروح أكثر ابتهاجًا واحتمالية أكثر للنجاح .

التدريب الروحي :

لأنك تدرك أن الطقوس الإيجابية تغرس داخل عقلك العادات الحسنة وتمدك بالقوة اللازمة لمواجهة صدامات الحياة وصراعاتها ، فبإمكانك



إدماجها في حياتك بأشكال متعددة .

فإذا أردت أن تعد نفسك لتطوير أدائك للطقوس التي تقوي بها روحك ، فعليك أن تكون على دراية بأن الطقوس تعتبر طريقة شديدة الفاعلية في تحسين ذاتك ودعم ذكائك الروحي ، فهي تغنيك عن إهدار الوقت الذي تحتاجه في البدء في كل شيء من جديد .

(١) تذكر طقوس تناول الطعام :

قبل تناول الطعام احرص على تذكر طقوسه ، كأداء طقوس الشكر في المسيحية والبسملة في الإسلام .

(٢) تذكر طقوس الصباح :

كل يوم يعتبر بداية جديدة بالنسبة لك ، فاحرص على أداء طقوس صباحية تعد نفسك بها لليوم الجديد ، ابدأ يومك بسماع الموسيقي الهادئة ، أو أقضي خمس دقائق في التأمل لتعد نفسك للقيام بالمهام ، أو تمدد وابسط جسدك حتى تتمكن من إيقاظ عقلك .

صباح كل يوم كن مدركًا وشاكرًا للهبات والنعم التي حباك الله إياها مثل الحب والصداقة والسلام والحكمة والحياة ، وتدثر بتلك النعم مثلما تتدثر بملابسك واستشعر دفئها .

(٣) طقوس اللقاء الأول:

تعد المقابلة الأولى ذات أهمية كبرى بالنسبة لك وللآخرين ، فالعقل لا ينسى تلك المقابلة الأولى مع أي شخص آخر ، إذ إن الانطباعات الأولى تدوم ،



كما يتذكر كل ما دار في تلك المقابلة تلقائيًا أكثر من المقابلات التي تليها .

(٤) طقوس الرحيل :

وكما يتذكر العقل أول الأشياء يتذكر أيضًا آخرها ، لذلك عليك أن تجعل رحيلك أو انصرافك عن الآخرين يتم على نحو إيجابي ، فهو آخر شيء سيتذكرونك به ، وتأكد بنفسك من ذلك .

تعود أن تودع الآخرين بابتسامة ، وضع في اعتبارك أنه ربما لا تسنح لك رؤية هذا الشخص مرة أخرى ، وتكون هذه هي آخر ذكرى بينكما ، تصرف من هذا المنطلق ، واجعل لنفسك طقوسًا للوداع تجعلك والآخر في إطارٍ روحي راقٍ .

(٥) طقوس انتهاء اليوم :

ففي نهاية كل يوم وقبل أن تأوي إلى فراشك يكون العقل في حالة من الاستعداد لتلقي أي شيء ، لذلك فمن الأفضل أن تملأه بالأفكار والتخيلات الجيدة ، وبأشياء من شأنها أن تساعدك على إنماء روحك وشخصيتك .

ومن الأشياء المفيدة جدًا أن تؤدي طقوس تحتوي على استرجاع أحداث اليوم في عقلك ، وتقوم بمراجعة أكبر كم ممكن من الأشياء التي مررت بها ، ويمكنك أيضًا استغلال هذا الوقت للتفكير في الدروس التي تعلمتها طوال اليوم ، ومحاولة تطبيقها في حياتك الحالية وحياتك المستقبلية .

وعلى هذا الأساس يمكنك أن تتخيل أهدافك التي ترجو تحقيقها في اليوم التالي ، وهذا سيترك بداخلك شعورًا بالترقب بدلًا من الشعور بالاكتئاب والإجهاد وعدم الرغبة في التفكير ، وهي مشاعر غالبًا ما تنتابك في



نهاية أي يوم شاق .

وحتى إذا كان اليوم عسيرًا فلابد أنه يحتوي على الكثير من المزايا ، فكر في تلك المزايا وفي ما يحمله الغد من مزايا أخرى ولا تنم وأنت متخوف من الغد وما سيحدث فيه .

(٦) اجعل لطقوسك سمة مميزة :

اجعل لطقوسك طريقة مميزة ، كأن تشعل شمعة أو عودًا من البخور وبل الـدخول في الطقـوس كطقـوس التأمـل ، فمثـل تلـك الإجـراءات سـتميز طقوسك عن باقي الإجراءات والأنشطة العادية .

جمل تحفيزية :

- أنا أقدس طقوسي الشخصية ولا أهمل منها شيئًا.
- مواظبتي على طقوسي تساعدني على تحقيق أحلامي .
- طقوسي اليومية تساعدني على حفظ التوازن في حياتي .





١٠ـ سحر التأمل

عن السلام :

السلام هو حالة من السكون والهدوء لا يشوبها غضب ولا ضغط ولا اضطراب، وربما تكون البحيرة الراكدة التي لا تشوب سطحها التيارات والأمواج هي أبلغ تشبيه للإنسان المسالم .

ولقد كانت السكينة والمسالمة من أهم سمات القادة الروحانيين العظام ، بدءًا من « بوذا » و« السيد المسيح » وحتى «المهاتما غاندي» ، فعلى الرغم من معاناتهم وتضحياتهم الشخصية ، إلا أن هؤلاء القادة والمعلمين حافظوا على سلامهم الداخلي .

نحن نحيا في عصر يتميز بإيقاعه السريع ، فالعالم يعمل لأربع وعشرين ساعة يوميا ولا يمنح نفسه فرصة للراحة ، فقد أدمن الناس الهواتف النقالة والإنترنت والفضائيات ، حتى أن الكثير من الناس يصرخون قائلين «أوقفوا هذا الصخب » .

فإذا أردت أن تصنع حالة من السلام بداخلك ، وأن تصبح شبيهًا بتلك البحيرة الراكدة ، فعليك أن تتعلم كيف تقلل الاضطراب والقلق والجزع في حياتك ، وتتخلص من الضغوط .

وسينمي ذلك الهدوء والسكينة داخل جسدك وعقلك وروحك ، فمن هذا السكون الداخلي يكون بإمكانك أن تجلب السلام إلى العالم .



السلام والتأمل :

التأمل هو ذلك الوقت الذي تقضيه في التركيز الذهني لأغراض روحية ، أو كأسلوب للاسترخاء ، وفي هذه الصفحات سوف نستعرض كل المفاهيم المرتبطة بالتأمل ومن ضمنها الصلوات وتأملات الذهن الصافي ، والتأمل في المشكلة للوصول إلى حل ، ومناجاة الطبيعة والاسترخاء .

وعندما تستوعب أهمية اكتسابك للهدوء والسكينة الداخلية سوف تدرك قيمة أساليب التأمل ، فهي تخلصك من التشويش الذهني ، كما تعطيك إحساسًا بالسكينة وتجعلك متصلًا بالكون من حولك.

المتأملون العظماء :

(١) نبي الله إبراهيم :

كان نبي الله إبراهيم أول المتأملين ، فقد كان يتأمل الكون وما فيه من شمس وقمر وجبال ونجوم ، وقد دله تأمله هذا على وحدانية الله وبطلان معبودات قومه الوثنيين ، فكان جديرًا بأن يجعله الله نبيًا ، بل ويكون أبًا لكل الأنبياء من بعده .

(٢) نبي الله موسي :

اشتهر نبي الله «موسى» بعمق تفكيره وقضائه الأوقات الطويلة في تأمل ذاته وروحه ، وذلك في نفس الوقت الذي كان فيه يرعي أغنام حميه في «مدين» ، وينسب إليه اتخاذ يوم السبت كيوم للراحة ، وهذا إن دلّ فإنما يدل على أنه كان يدعو إلى اتخاذ يوم للراحة والاسترخاء .



(٣) ماهافيرا:

وقد جاء بعد نبي الله موسى بنحو ألف عام ، وقام «ماهـافيرا» باكتشاف طريق روحية اتبع خلاله أشكالًا عديدة من التأمل ، والطريق الروحي الـذي بدأه «ماهافيرا» يتضمن فترات للتأمل ويدعو إلى عـدم إيـذاء كـل الكائنـات ذوات الحس والمشاعر .

(٤) بوذا :

من أشهر الصور التي تعبر عن البوذية وأكثرها انتشارًا تمثال «بوذا» وهـو جالس في حالة تأمل ، واسم «بوذا» يعني الشخص اليقظ ، وقد كـان التأمـل هو سبب هذه اليقظة تجاه كل شيء .

ويعد كل من التأمل والتركيـز الـصحيحين بمثابـة حجـري الأسـاس في تعاليم «بوذا» للوصول إلى حياة روحية ، فعلى المتأمل أن يتعلم الـسيطرة عـلى ذهنه في حالة التأمل الهادئ .

وعنـد البـوذيين تعـد مرحلـة الـسعادة القـصوى «النيرفانـا» حالـة مـن الانفصال عن الرغبات الملحة والوصول إلى أقصى حالات السكون .

(٥) كونفوشيوس :

لا يزال الصينيون إلى الآن يشيرون إلى «كونفوشـيوس» عـلى أنـه المعلـم الأول ، وقد اشتهر «كونفوشيوس» في صغره بولعـه الـشديد بالطبيعـة حتـى أطلق عليه «طفل الطبيعة» ، وهو الشخص الذي يقضي وقتا طويلًا في التأمـل والتفكير .



وقد أكد «كونفوشيوس» في تعاليمه أن التأمل يعد جزءًا ضروريًا في عملية تطوير الذات .

(٦) نبي الله عيسى عليه السلام :

في بداية رسالته قضي نبي الله « عيسى » أربعين يومًا في البرية وصيدًا وسط الوحوش المفترسة ، وكان يتأمل ويعد نفسه ذهنيًا وروحيًا لدعوته .

وكان أثناء حياته يأوي كثيرًا إلى الأماكن المرتفعة أو الريف ليقضي بعض الوقت وحيدًا ليتقرب إلى الله ويتأمل مخلوقاته ، وقد علّم تلاميذه أن ذلك الاتصال المباشر مع الله يمكن أن يقوم به أي شخص آخر في أي مكان وزمان .

(٧) رسول الله ﷺ :

لقد دعا رسول الله ﷺ إلى أعظم دين يعالج الروح ، ألا وهو « الإسلام » وكما يدل الاسم فهو يدعو إلى السلام والطمأنينة ، كما دعا للصلاة وقال إنها من أركان الإسلام ، وصلاة المسلمين هي حالة من أروع حالات التركيز الذهني والخشوع الروحي .

خطوات الحصول على السلام :

(١) الاسترخاء :

أثبتت الدراسات أن الحصول على فترات من الراحة يكون مفعوله أسرع وأقوي من الكافيين الموجود في القهوة التي يشربها من يريد اليقظة الذهنية .

وفي دراسة ممتعة أجريت على العمال في البلاد الصناعية ثبت أن التأمل أو الراحة أو نوم القيلولة يزيد من إنتاجية وإبداع ومهارات العامل ، وأوضحت



الدراسة أننا لسنا في حاجة للحصول على فترات راحة لتناول القهوة ، ولكننا نحتاج للحصول على فترات للتأمل .

(٢) طرق التأمل :

هناك أنواع عديدة من التأمل منها التأمل واقفًا ، والتأمل متحركًا ، والتأمل جالسًا ، والتأمل مستلقيًا ، والتأمل الوجداني ، والتأمل الإنشادي ـ كما عند الصوفية ـ وبعض أنواع التأمل تركز على تصفية الذهن ، وبعضها تركز على اكتساب حالة من اللاوعي تشبه الهذيان .

ويعد النفس والتنفس نقطة البداية في كل أنواع التأمل ، وفي إمكانك أن تقوم بإحدى طرق التأمل البسيطة ، وذلك بأن تحاول الجلوس باسترخاء في مكان هادئ ، وتغلف عينيك وتركز ببطء على تنفسك ، بعض الأشخاص يفضلون عد أنفاسهم حتى يلاحظوا متى تحيد أذهانهم عن العدد الصحيح ، ومتى فقدوا تركيزهم يعاودون العد مرة أخرى تاركين أفكارهم تنساب بنعومة .

تدريبات روحية :

(١) اكتشف طاقة الصمت :

من السهل جدًا أن تمارس الصمت والتأمل ، ومن الممتع أن تجربهما مع الأسرة والأصدقاء ، والشيء العظيم في الصمت والتأمل هو أنك تستطيع ممارستهما في كل مكان ، ولا يتطلب منك استخدام أية أدوات .

(٢) إفشاء السلام :

انضم إلى الآخرين واجعل العالم يري سلامك الداخلي ، واعقد العزم على



الانضمام لمحبي السلام من أجل نشر السلام والهدوء في العالم أينما ذهبت .

(٣) ابدأ يومك بالسلام :

يستيقظ معظم الناس في عجلة من أمرهم ، ولا يتوقفون عن الركض والاندفاع حتى يخلدوا إلى النوم ثانية .

ابدأ يومك بهدوء وسلام ، وبمزيد من ضبط النفس ، وقبل أن تنهض من فراشك حاول أن تسترجع أحلامك ، وراقب شعورك في تلك اللحظة ، وحالتك المزاجية أيضًا ، وفكر في كيفية استغلال هذه الحالة وتوظيفهما على مدار اليوم ، واجعل لك طقوسًا في الصباح ، وذلك كأن تقوم بشد جسدك والاستماع إلى موسيقي هادئة وأن تفكر في هذا الصباح على أنه ميلاد جديد لك .

(٤) ابتعد عن الصخب والضوضاء :

اتخذ دقيقة أو دقيقتين للصمت ، والأفضل أن تجعلها في موعد محدد يوميا ، ولا تدع صوت التلفاز يعلو ، ولا المذياع ولا أية آلة مزعجة . واجعل نفسك في جو من الصمت ، وابدأ في زيادة الوقت كل يوم بالتدريج ، ومن التدريبات المثيرة للتحدي أن تجلس هادئًا وصامتًا في المواصلات العامة أو الأماكن المزدحمة .

(٥) لحظات للتوقف :

حاول في منتصف الظهيرة أو في بداية المساء أن تتوقف بعض الوقت عن أي شيء تفعله ، فإن كان بإمكانك في هذه الأثناء أن تستمتع لبعض الموسيقي الهادئة فافعل ذلك ، وبعد بضع دقائق عد إلى مواصلة ما كنت تفعله .



(٦) اجعل بيتك هو ملاذك الآمن :

حاول أن تجعل من بيتك مركز السلام والإبداع الخاص بـك ، وافحـص بيئتك ونشاطاتك في المنزل ، ويعـرف الحـب بأنـه الـشعور بالعاطفـة القويـة والعميقة ، والاهتمام الشديد . فهو يجلب لمن يقع فيه متعة كـبرى حـين يهـتم ويفكر في مصدر هذا الحب . والحب لـه القـدرة عـلى إبـراء الجـروح ، وعـلى المواساة ، والدعم والنصر ، والإلهام . وفي مجملة فهو يمنحك الحياة .

«فالحب هو القوة الوحيدة القادرة على تحويل العدو إلى صديق»

(مارتن لوثر كينج)

على النقيض ، فإن غياب الحب يسبب القلـق والإحبـاط والألم والمعانـاة واليأس والقنوط والوقوع في حبائل المرض ، وإجمالًا إن غياب الحب يـسلبك حياتك .

ويمكن القول بأن حب الذات والآخرين والعالم الذي يحيط بـك يمكـن أن ينظر إليه على أنه أقصي أهداف الحياة والروح .

وكلمة Love وتعني بالعربية «الحب» مشتقة من كلمة Leof الموجودة في اللغة الألمانية القديمة والإنجليزية القديمة والتي تعني بالعربية « العزيـز » و «المبهج » وهي فريبة الشبة من كلمـة Life والتـي تعنـي « الحيـاة »ا لـذا يمكننا أن نقول : حقا إن «الحياة هي الحب» ، «الحب هو الحياة» .

وسنهتم هنا بالقوة المطلقة ـ قوة الحب ، وسأقص عليك بعض القـصص حول المغامرة ، واليأس ، والموت والأمل ، وأرجو أن ترشدك تلك القـصص لبعض طرق تخفيف الآلام والمعاناة واليأس ، وأرجو أن تنتهي من قراءة هـذا الفصل بروح من التفتح والفهم والتعاطف ، مستلهمًا منه القدرة عـلى تفعيـل



القوة الكامنة بداخلك من أجلك ومن أجل عائلتك وأصدقائك والصالح العام .

(٧) الحب والخوف :

إن الحب هو نقيض الحالة التي تكون قريبًا وراء جميع المشاعر السلبية - ألا وهي الخوف . فالخوف يحدث نتيجة الإحساس بالانفصال والبعد عن الآخرين وعن الحياة بأكملها . أما الحب فيحدث نتيجة الصلة الوثيقة التي تجمعنا بأقاربنا ومعارفنا . وإن كان في إمكاننا تدريب أنفسنا على استخدام قوة الحب لنهزم الخوف ، وقتها نكون قد خطونا خطوة واسعة تجاه المزيد من الذكاء الروحي .

(٨) التلقي والعطاء :

يتجه نزوعنا الفطري نحو الابتعاد بأنفسنا عن الخوف والحصول على أكبر قدر من الحب . وهذه الاستجابة مبنية على مخاوفنا الأساسية التي تتعلق بالبقاء . ففي منطقة جبال (التبت) وفي مناطق أخرى يحاول الناس اكتساب رد الفعل المضاد لذلك عن طريق ممارسة عميقة للتدريب التأملي التحويلي - ألا وهو «التلقي والعطاء» وفيه يسعي المتأمل لمنح الآخرين الحب بدلًا من تلقيه ، وبدلًا من الهروب من الخوف ، يقوم المتأمل بالتخفيف من مخاوف الآخرين .

ولكي تطبق مبدأ «التلقي والعطاء» عليك أن تتخيل الحياة بعيد الأشخاص الذين يشعرون بالخطر والمعاناة (شخص يمشي في الشارع بصعوبة ويخطي ثقيلة) ثم أظهر لهم الحب والتضامن . وبذلك ستحول سلبية الأشياء إلى طاقة إيجابية موجهة لمساعدة الآخرين . ورغم أنه تدريب



روحي بسيط ، إلا أنه يعزز قدرتنا على توليد الحب الذي يشجعنا على إيثار الآخرين ، ويجعلنا نضع أنفسنا في أماكنهم ويدفعنا إلى التعاطف معهم . بالإضافة إلى أنه يغير من علاقتنا بالآخرين وبالعالم ذاته .

(٩) القوة الفعلية للحب :

القصة التالية ستوضح لك التأثير القوي للحب . فاحرص على نشر صفحاتها الإيجابية فيمن حولك :

قصة السمكة الجميلة :

يعرف كل من قرأ كتابي «Head First» كيف أن الأرانب التي تلقت الاهتمام والحب وهي داخل أقفاصها كانت تتمتع بصحة أفضل من التي قدم إليها الطعام والشراب على أتم وجه ولم تتلق هذا الحب والاهتمام . فهذه القصة التي تحكي عن السمكة الجميلة تؤكد كيف أن لمسة الحب يمتد تأثيرها إلى أبعد حد! .

عندما كنت صغيرًا كانت الطبيعية ودراسة ظواهرها الطبيعية وعجائبها موضع اهتمامي الرئيسي . وكنت أقول بتربية الفراشات والبرمائيات والأسماك والأرانب .

ومن أجمل المخلوقات التي رأيتها في حياتي كانت ذكور سمكة «أبو شوكة» ، وهي ضرب من الأسماك الشرسة لها عدد من الشوكات الناتئة على ظهرها . فهذا المخلوق الضئيل انسيابي الشكل يجسد الأسماك في أبدع أشكالها . وذلك لأن أجسام ذكور هذه الأسماك في موسم التزاوج تكون شفافة وغالبًا ما تتلألأ بلون أزرق ممتزج بحمرة .



لقد أعتدت أن أربي تلك الأنواع الضئيلة من الأسماك في حوض صناعي ضخم صنع خصيصًا لتربيتها ، وكان لكل ذكر من تلك الأسماك مسكن مبني من النباتات المائية حيث يحتضن صغاره وفي أحد أيام الصيف قمت باصطياد أحد ذكور هذه الأسماك والذي كان أكبر وأجمل ذكر رأته عيني.

وأدخلته برفق داخل حوض السمك متوقعًا أن يتخذ مسكنًا خاصًا به (من المحتمل أن يكون أمير من مساكن الأسماك الأخرى ، وذلك نظرًا لحجمه وروعة منظره) . والذي أدهشني أنه لم يتخذ مسكنًا كبيرًا ، ولكنه سبح سريعًا حتى وصل إلى سطح الحوض المائي وحاول أن يتحاشى هجوك أسراب السمك الأخرى من الذكور .

وتوقعت أن ترعى الطبيعية نفسها ويعود التوازن الطبيعي للقوي في اليوم التالي . ولكني وجدت هذا الذكر لا يزال في نس مكانه حتى الصباح التالي ، وقد أصبح أقل توهجًا ويدي أنه أكثر خوفًا ومازال يتجنب هجمات الذكور الأخرى .

ومرت الأيام ، ووجدت أن هذا الذكر المتوهج لا يزال في نفس المكان ، وقل توهج ألوانه بشكل متزايد ، وازداد خوفه وازدادت الهجمات عليه ، ويعد مرور خمسة أيام أصبح هذا الذكر أكثر جبنًا وشحوبًا وبدأت أخاف فقده .

الشيء الوحيد الذي استطعت أن أفكر في عمله هو العناية به وإطعامه. وبدأت ألاطفه وأربت عليه حتى لا يشعر بأي تهديد من جانبي، وعندما كنت أطعمه ، كنت أتأكد منه أنه قد حصل على كمية أكبر بقليل من الأسماك الأخرى . ثم زودته ببعض النباتات المائية التي تحميه وتساعده على الدفاع



عن نفسه .

وخلال يومين لاحظت تغييرًا طفيفًا في لونه، فلقد أصبح متوهجًا قليلًا . لقد منحته كل الحب الذي أملكه وبذلك عادت إليه روحه تدريجيًا.

وعاد إلى روعته خلال أسبوع ، وبدأ يشن هجمات على الأسماك الأخرى خارج منطقة سكنه . وخلال أسبوع كان قد بني منطقة سكن خاصة داخل الحوض المائي واتخذت الطبيعة مجراها الطبيعي.

والشيء الذي أذهله هو أن الطبيعية ترعي نفسها ، وذلك ليس بسبب الحجم ، ولا القوة ، ولا الجمال ، ولا الروعة ، فكل هذه كانت لا تعني شيئًا بالنسبة لهذه الأسماك . فالطبيعة ترعي نفسها وأنا جزء من هذه الطبيعية ، وذلك من خلال قوة الحب . إنها قوة الحب التي تنصرف وتنتصر على كل شيء.

الحب والعلم :

هل تعلم أن صاحب المتجر الماهر يستطيع معرفة الشخص أو الشيء الذي تحبه ـ مهما حاولت جاهدًا أن تخفي ذلك ؟

كيف؟

بالنظر إلى عينيك!

لماذا ؟

لأن عينيك تتسعان عندما تنظر إلى شيء أو شخص تحبه! فالمخ يعمل على تشغيل جميع خلاياه المستقبلة للضوء والتي يلزم استخدامها لكي يستطيع إدخال المعلومات التي تريد الحصول عليها عن هذا الشيء؟

وهكذا يكون الحال بالنسبة لباقي حواسك الأخرى .



فحينما تقع في الحب ، يزداد نشاط جسدك وجهازك الحسي مما يسمح باستقبال معلومات أكثر من العالم الخارجي . وتصبح «ذا عقل متفتح» . وعلى الفور تصبح في حالة تتحسن فيها قدرتك على التعلم ، والتذكر ، والتركيز ، والانتباه ، وسرعة البديهة ، مما يكشف عن إمكاناتك وقواك الكاملة .

ولا تكمن القوة الحقيقية في القدرة اللحظية على فرض إرادتك على شخص آخر أو عدة أشخاص، فمثل هذه القوة لا يمكن ضمانها لأجل طويل ، ومع مرور الوقت ستتغير (وتضعف) أيضًا.

كما أن القوة الحقيقية ليست في امتلاك جسد قوي يجعلك تسيطر جسديًا على الآخرين . فالزمن كفيل بتغيير تلك القوة أيضًا ، وذلك لأن كل هذه القوة الجسمانية مؤقتة ، وإن كنت تعدها دعامتك الأساسية ، فهذا سيصيبك بحالة من الخوف وعدم الشعور بالأمان عند غيابها أو فقدانها .

القوة الحقيقية تكمن في « قوة الحب »، وكان ذلك واضحًا وجليًا في سير بعض الفلاسفة والأنبياء العظماء مثل النبي محمدﷺ ، والنبي عيسى عليه السلام، والفيلسوف (بوذا) .

لقد ذهبت ذكرى الجيوش الجرارة والزعماء الدنيويين الذين عاصروهم أدارج الرياح ، ولكن ذكرى هذه الأرواح العظيمة التي حاربت بقوة الحب لا تزال يفوح أريجها داخل أرواح أعداد متزايدة من البشر.

ويمكن أن يحرك هذا الحب الجبال ، ويحث الناس على الإقدام على القيام بأعمال بطولية ، كتلك الأم التي ترفع سيارة لإنقاذ ولدها الذي كان محصورًا أسفل السيارة ، أو ذلك الأب الذي يحفر بيديه دون أية أدوات مساعدة



ليحرر أبنه الذي تعثرت قدمه تحت منحدر طيني .

المعاناة من فقدان احد الأحبة :

يعد فقدان الحب من أعظم الآلام التي يمكـن أن نعـاني منهـا في الحيـاة ، وخاصة عند فقدان فرد عزيز من العائلة ، أو صديق مقـرب ، فالفقـدان هـو شعور مدمر ولا يمكنك تحمله .

ومع ذلك يمكن لهذا الألم ولتلك المعاناة أن تهون عن طريق فهم «الصورة الكاملة» وذلك عن طريق إدراكك للآخرين وظروفهم الخاصة . ويظهر هـذا جليًا . ويظهر هذا جليًا في قصة من حياة الفيلسوف (بوذا) .

في إحدى الأيام جـاءت سـيدة تـدعي (كيـسا جوتـامي) إلى الفيلـسوف (بوذا) وهي تبكي قائلة : «أيها الرجل ، لقـد مـات ولـدي الوحيـد وسـألت الجميع أليس هناك دواء يمكن أن يعيـده إلى الحيـاة»؟ فأجـابوني : «لا يوجـد دواء ، ولكن أذهبي إلى الفيلسوف (بوذا) فربما يستطيع مساعدتك» .

«فهل يمكنك أيها الفيلسوف أن تمحني دواء يعيد إلى ابني الحياة» ؟

فأجاب (بوذا) وهو ينظر إليها بتعاطف : «لقد أحسن صنعًا بمجيئك إلى هن لطلب الدواء ، أذهبي وأجلبي لي بعض حبات من جذور الخردل من كل البيوت التي لم يتوف غيها أب ولا كفل ولا قريب ولا خادم» .

فذهب (كيسا) وهي فرحة لكي تجلب أكبر عدد تستطيع الحـصول عليـه من تلك الحبات ، وأخذت تبحث باهتياج مـن منـزل إلى آخـر طيلـة اليـوم ، وكان يقال لها في كل مرة : « ما أكثر من ماتوا في هذا البيت » .

وأخيرًا قالت (كيسا) وقد اعتراها التعب : «يا ولدي العزيز؛ لقد ظننـت



أنك الوحيد الذي خذه هذا الشيء الذي نسميه الموت ، ولكني الآن أري أنك لست الوحيد ، وأن هذا القانون يسري على كل البشر» .

فالمعاناة أمر طبيعي يحدث لنا جميعًا . وحين تعاني من مثل هذا الفقدان في الحب ، حاول بجد ألا توجه « طاقة الفقدان » في اتجاه سلبي ، كالشعور بالأسف والإحباط ، بل وجهها في تجاه إيجابي من الفهم والتعاطف والاهتمام .

وهنا نسوق قصة سيدة استطاعت أن تستثمر طاقة فقدانها للحب وكان لديها المقدرة على استخدام هذه المعرفة الصعب إدراكها في مساعدة الآخرين الذين يعانون من مواقف مشابهة .

الموت لفقدان الأحبة :

لقد قابلت ذات مرة سيدة كانت تحتضر بسبب فقدانها للحب ، فقد كان على متن مركب لعبور أحد الأنهار بصحبة زوجها ، وتعرض ذلك المركب لحادث غرق مما تسبب في خسارة فادحة في الأرواح ، وكانت هذه السيدة أحد الناجين ولكن مات زوجها .

ولم تتمكن هذه السيدة من مواجهة الموقف لمدة عشر سنوات ، أو بمعني أكثر دقة ، لم تتمكن من تحمل فزع الذكريات الأليمة التي ما برحت تجاهها كلما هم عقلها بالراحة .

ظلت تذهب طيلة عدة أعوام إلى «المعالجين المتخصصين في محاولة للتخلص من مثل هذه الذكريات وأوضحت لها أنه من المستحيل التخلص من تلك الذكريات إلا إذا استأصلت جزءًا من مخها» وأن الطريقة الوحيدة للتعامل مع هذا الجزء بنجاح هي احتضانه والانتفاع به .



وطلبت منها أن تتشجع وتعيد النظر فيما حدث ، وأن فعلت ذلك ستتمكن وقتها من التعامل بنجاح من هذه المأساة واستغلالها لنفعها الدائم على مدار حياتها بدلًا من التقوقع داخل ذاتها . وكانت السيدة شجاعة وملتزمة ، وفي فترة قصيرة استطاعت التعايش مع الحدث .

وتذكرت أن السفينة حينما بدأت تغرق ، كان زوجها يغني مقطوعة ايرلندية ومرحة ، وكان يقول بفرح : « يا لها من طريقة رائعة للموت ! » ، في حين أن الجميع من حولهم كانوا مذعورين ويصرخ الكثير منهم قائلين : « إنها النهاية » ، « يا إلهي لقد انتهت حياتنا » ، « سنموت » ، و « لم يعد يتبقى لنا أمل » . ولكنها كانت تريد الحياة ، فقالت لزوجها : « هيا » ، ولكنه لم يأت ، فم شقت طريقها نحو أقرب مخرج.

وعلى الرغم من الفزع والحيرة، اتجهت مباشرة إلى مكان قوارب الإنقاذ الطافية ، وغطست تحت الماء وانطلقت نحو أحدها . وبعد مرور ساعة من تلك اللحظة الكئيبة لاحظت أن جميع الذين نجوا كانت لديهم رغبة قوية في البقاء على قيد الحياة . وأنهم كرسوا أنفسهم للنجاة بأنفسهم والآخرين أيضًا . ولاحظت أن كل مَنْ ماتوا في تلك الحادثة كانوا قد استسلموا للموت في لحظاتهم الأخيرة . وبإعادة معايشة فظاعة ما حدث لها ، لاحظت أن زوجها لم يكن خائفًا من الموت . وأنها نجحت من هذا الموقف المرعب الذي كان يهدد حياتها بفضل روحها الاستثنائية المتميزة ورغبتها في الحياة .

وفي النهاية استطاعت الاستفادة من بصيرتها في مساعدة الآخرين ، وفى تفهم مخاوفهم الخاصة والتغلب على أحداث الحياة الصعبة . وأدي هذا المقابل إلى إكسابها بعض السلام والسكينة وتزويدها بهدف تتطلع إليه في حياتها .



تمارين :

١ـ امنح نفسك الفرصة لتحب :

في عصرنا (عصر المعلومات) الذي تلا عصر الصناعة ، حيث يعتبر المال هو القوة ، وتعد الحياة الصاخبة والمزدحمة هي علامة النجاح ، ويتم اعتبار الحب والمشاعر أشياء واهنة وتافهة فنحن نميل في هذا العصر إلى الانحدار بأنفسنا والتقوقع داخل تلك الحالة .

والآن بعد ما أدركت أن القوة الحقيقية والبطولة لا تكمن في القوة المادية أو العضلية ، وإنما في الحب الروحي والمودة . إذن عليك أن تركز على تعزيز هذا الجانب في قواك الشخصية وسيجلب لك هذا المكافآت الخالدة .

٢ـ عبر عن أحزانك :

مثلما يعتبر إظهار الحب والمودة في المجتمع المعاصر ضعفًا ، فإن التعبير عن الحزن يعد كذلك . وهذا من الخطأ ، فإن التعبير عن الحزب يعد كلك . وهذا من الخطأ . لأن التعبير عن الحزن يعد علامة قوة .

نحن جميعًا نشعر بالألم ، وكتمان تلك المشاعر ليس من القوة في شيء ، فهذا شيء سخيف وغير مثمر ، فاصرخ بأعلي صوتك ولا تخلف من إظهار ألمك وحزنك.

ومن أكثر الطرق التي أجدها مناسبة للتعبير عن الحزن والألم هي الكتابة ، وخصوصًا كتابة القصائد القصيرة . فمثل هذه الكتابات القصيرة تخدم هدف التعبير وإظهار لحظات «الجب في الألم» ، وهكذا فهي تمكني من الاستمرار والمضي قدمًا .



٣ـ انتبه لمعاناة الآخرين:

كما رأينا في قصة (كيسا جوتامي) فالكل يعاني ، وكلما تقدمت في السن ، زاد احتمال مرورك بتجارب مأساوية وآلام ومعاناة في حياتك ، مثل مرض أو وفاة الأحباب .

زد من قدرة «محرك التعاطف» بداخلك ، وأنظر بطريقة فاحصة في عيون رفاقك على كوكب الأرض . وحين تفهم بعمق قصص حياتهم سيتسنى لك أن تعانقهم بطريقة أكثر تفهمًا وأكثر حبًا .

٤ـ كن أكثر فهمًا لمعاناتك الخاصة :

حينما يمر بأحدنا موقف صعب أو حدث مأساوي ، نجده عادة يصيح شاكيًا : «لماذا أنا؟»، «هذا ليس عدلًا» ، «دائمًا ما يحدث لي ذلك» ، «يلازمني سوء الحظ دائمًا» .

إن الحقيقة البسيطة في هذه التعبيرات أن الجميع تقريبًا يتلفون بها ، بمعني آخر أنت لست الوحيد.

فالجميع تحملهم نفس السفينة ، ويمرون بما تمر به . فأنت تنتمي إلى مجتمع العالم . وبدلًا من تركيزك على يأسك وسوء طالعتك ، استخدم ذلك لكي تصل للملايين الذين يعانون مثلك .

٥ـ قم بتحويل تجاربك السيئة إلى أشياء مفيدة :

كل ما حدث لك في حياتك أو ما فعلته لهو جزء من تاريخ وقصة حياتك . وتذكر قصة السيدة والقارب ، ولاحظ أن جميع السيئة والسلبية



تعتبر أحداثًا خاصة وفريدة بالنسبة لك . ويمكنك استخدام هذه التجارب في مساعدة الآخرين سواء في تجنب نس الأخطاء والآسي التي مـرت بـه ، أو في معالجتها .

إن الاسـتخدام الأمثـل لتجـارب الحيـاة يعـرف بالحكمـة ، لـذا انتفـع بمعرفتك الحياتية جيدًا وستصبح حكيًا .

٦ـ أحب نفسك :

أحب نفسك ، فلن يكـن بإمكانـك أنـى تحـب وتحـترم الآخـرين إلا إذا تعلمت كيف تحب وتحترم نفسك .

ترجع غالبية المشكلات التي يقـع فيهـا الأشـخاص إلى نقـصان الحـب ـ حب النفس . ويمكن إدراج إدمان بعض المواد الـضارة مثـل : الكـافين ، أو النيكوتين ، أو الكحول ، أو العقـاقير الأخـرى ضـمن هـذا النقـصان لحـب النفس .

وإن كنت تناضل للإقلاع عن إحدى العادات الـسيئة ، فاستحـضر قـوة الحب لديك وركز على روعتك وتفردك ، وتصورك الخاص وإمكاناتك غـير المحدودة ، وزد من هذا الحب بـشكل يـومي . وسـتتقلص مـساحة الإدمـان تدريجيًا وسيتحرر جسدك وعقلك مثلما يجب أن يكون .

٧ـ اجعل للحيوانات مكانًا في حياتك :

احرص على أن تحيا وتلعب مع الحيوانات وتحبها . فالحيوانات ، وخاصة الفقاريات العليا ، تمر بتجارب الألم والحزن والحب مثلنـا تمامًـا . وقـد وجـد الباحثون أن من يُربي الحيوانات الأليفة يحيا حيـاة مـستقرة عاطفيًـا وسـعيدة



بدرجة كبيرة . لذا فكر في الفرحة العارمة والعاطفة التي يبـديها كلـب يقابـل سيده العائد بعد غياب طويل ، وتعلـم مـن كيفيـة إظهـاره للحـب ، وكيـف ستعبر عنه بنفسك.

٨ـ انشر الكلمة:

احرص يوميًا عـلى إخبـار أي شـخص بأنـك تحبـه ، وعـبر عـن حبـك للآخرين بطرق مختلفة .

٩ـ استفد من الآخرين :

إليك تجربة حية لتعزيز حبك وحب نفسك . تخيل شخصًا ما كان يحبـك في الماضي ، واستعد شعورك بأنك شخص مقبل كليًا كما أنت وقد يكون هـذا الشخص أحد أفراد عائلتك ، أو أحد أصدقائك ، أو أحد الأشخاص الـذين وقعوا في حبك سابقًا ، أو شخصًا تقيًا. وتخيل هذا الشخص وهو ينظر إليـك بحب ، ودع هذا الشعور يتخلل جسدك ، واسـمح لنفـسك بتقبـل الحـب ، وانعم بهذا الشعور لمدة خمس دقائق .

وحينما تنتشي وتعود إلى أرض الواقع في عالم اليوم ستشعر أنه لزم عليـك أن تشارك الآخرين هذا الحب .

١٠ـ التأمل بمحبة ومودة :

اجلس في بقعة هادئة ومريحة واسترخ واستنشق الهواء ، ثـم تخيـل أعـز أحبابـك ودع مشاعر الحب تتدفق بداخلك . وتذكر روعتهم وأشعر بالامتنـان لوجـودهم في حياتك ، فربما يكونون أشخاصًا من ماضيك أو حاضرنك ، أو أحياء ، أو أمواتًا . كن



على اتصال بإحساسك بهذا الحب العظيم لدقائق قليلة.

ثم وجه مشاعرك نحو الأشخاص الذين تفضلهم . فربما يكونون زملاءك أو جيرانك أو معارفك ، وحاول أن تزد من حبك واهتمامك بهم واجعلهم يتساوون مع أعز أحبابك .

ولاحظ أنهم مثل المخلوقات الأخرى ، يريدون تحقيق السعادة والسلام ، ودع هذه المساحة الفارغة داخل قلبك تمتلئ بمشاعر الحب والاهتمام ليزداد معارفك .

ثم وجه مشاعرك نحو من تشعر بحيادية تجاههم . فربما يكونون أشخاصًا تقابلهم في القطار ، أو في طريق عملك ، أو ربما تراهم في السوق . ومرة أخرى حاول أن تزيد من مشاعر الحب لديك ، وضع في اعتبارك أنهم يبحثون عن السعادة والراحة من المعاناة ، وأن أصدقائهم وعائلاتهم يفعلون نفس الشيء ...فافعل ذلك لبعض الوقت .

وأخيرًا ، والأكثر صعوبة ، تخيل أعداءك : الشخص الذي طعنك في ظهرك في العمل ، أو شريك حياتك السابق الذي تصرف معك بطريقة غير لائقة ، أو الشخص الذي عامل طفلك بعنف . حاول أن تنظر إليهم كأشخاص مثلك يريدون أن تنتهي معاناتهم وأن يشعروا بالسعادة . وحاول أن تزيد من مشاعر الحب تجاههم واستمر في التدريب . فالشخص المثالي هو من يستطيع أن يمنح نفس مشاعر الحب والاهتمام لكل الأشخاص .

فلاش :

- أنا شخص محب .
- الحب هو دليلي .
- استفيد من معاناتي الخاصة حتى أصير أكثر حكمة ورحمة وبرا بالآخرين .



- أنا شخص هادئ وشجاع في مواجهة المحن .

أخبر المقربين إليّ بشكل مستمر كم أحبهم وأقدرهم . اجعل فيه مثلًا ركنًا بعيدًا عن التلفاز ، واعزم على ألا تشاهد نشرات الأخبار .

(٧) اختر نمط التأمل المناسب لك :

توجد أنواع كثيرة من التأمل بعضها يناسب بعض الأشخاص دون غيرهم ، فالأمر يستحق منك أن تقضي بعض الوقت في فحص تلك الأنواع ، واختر منها الأنسب والأكثر نفعًا لك .

(٨) اقتد بكبار المعلمين :

ابحث عن الأقوال المأثورة للمعلمين الروحيين العظام ، وتعلم من أقوالهم واجعلهم قدوة لك ، وسوف تقدم لك أفكارهم اختيارات وفرصًا متعددة تساعدك في بحثك عن الحقيقة .

(٩) مع الطبيعة والحيوانات :

تعيش الحيوانات في حالة دائمة من التأمل ، ويمكنك اعتبار هذه الحالة عبارة عن استرخاء يقظ ، اقضِ وقتا معهم ، تواصل معهم وتعلم منهم ، وإذا داهمتك مشكلة تشوش هدوءك الذهني اذهب في نزهة ريفية طويلة وحدك ، أو اصطحب صديقًا مقربًا ، وابحث عن حل لها في تلك النزهة .

(١٠) تأمل حياتك :

يمكنك تأمل أي شيء تفعله ، تأمل طعامك وتأمل عملية استحمامك وتأمل استبدالك لملابسك ولا تجعلها قائمة من المهام ينبغي عليك أن تنجزها



وحسب .

جمل تحفيزية :

- أنا أريد السلام لنفس ولكن المخلوقات .
- أنا إنسان هادئ ومعتدل ومحب للسلام .
- أنا أدخل الطقوس التأملية إلى حياتي اليومية .
- أنا أحافظ على ثباتي واتزاني عندما تتعقد الأمور ، وأثق بنفسي وقت المحن .
- أشعر بأنني متصل بالكون وعظمته وسحره وجماله .





خاتمة

يقول تعالى : ﴿ وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلرُّوحِۖ قُلِ ٱلرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَآ أُوتِيتُم مِّنَ ٱلْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴾

وتشير الآية إلى أن الروح هي سر الله في كل الأحياء ، ونحن برغم كل ما توصلنا إليه نظل جاهلين بشأن الروح وماهيتها وعالمها الغامض ، ولكن القادة الروحيين العظماء كانوا بمثابة مصابيح تضيء لنا جزءًا من ذلك العالم الضبابي المسمي بالروح .

ونحن خلال فصول هذا الكتاب نحاول أن نتعلم سويًا استلهام الذكاء الروحي وتنميته من أجل استغلال قواه النورانية والانتفاع منها في حياتنا المادية ، وتبقي الروح هي السر الأعظم الذي يفتح لنا أسرار الحياة بينما يبقي هو مغلقًا .



فهرس

المقدمة ٣
١- معنى الروح أو الروحي ٤
الاحتياج لتحقيق الذات ٤
٢- إدراك الصورة الكاملة ٨
عن الصورة الكلية ٩
الطبيعة مصدر الإلهام ١١
القدرة على التأثير ١١
العبارات المحفزة ١٦
٣- ابحث عن قيمك الروحي ١٧
الأفكار لها شكل مادي ١٧
المداومة على التفكير الجيد ١٨
المخ أداة لتقصي الحقائق ١٩
التدريب الروحي ٢١
٤- تصوراتك لأهدافك في حياتك ٢٥
معادلة التصور الروحي ٢٥
التدريب الروحي ٢٦
بعض المحفزات الروحية ٢٩
٥- معني وفوائد التعاطف ٣٠
معني التعاطف ٣٠
أثر التعاطف على الجسم ٣١
قصص عن التعاطف ٣٢
تدريب الروح على التعاطف ٣٣
الجمل المحفزة ٣٨



٦- الإحسان وحسن الشكر ٣٩
قصص عن الإحسان ٤٠
التدريب الروحي ٤١
الجمل المحفزة ٤٤
٧- الضحك والدعابة ٤٥
سحر الدعابة ٤٥
الضحك طريقك نحو حياة جديدة ٤٨
قصص أسرى الحرب ٤٩
قصص عن الضحك ٤٩
التدريب الروحي ٥١
العبارات التحفيزية ٥٥
٨- عد إلى الطفولة ٥٦
الطفولة أسعد مراحل الحياة ٥٦
دراسات مزعجة عن السعادة ٥٧
تدريبات روحية ٥٨
جمل تحفيزية ٦٢
٩- الطقوس ٦٣
الطقوس المجتمعية ٦٤
عزّز قواك الداخلية ٦٤
فلسفة اليوجا ٦٦
المخ يهوي الطقوس ٦٧
التدريب الروحي ٦٧
جمل تحفيزية ٧٠
١٠- سحر التأمل ٧١
عن السلام ٧١



السلام والتأمل ٧٢
المتأملون العظماء ٧٢
خطوات الحصول على السلام ٧٤
تدريبات روحية ٧٥
تمارين ٨٦
جمل تحفيزية ٩٢
الخاتمة ٩٣





د. إبراهيم الفقي

